



## Pochiertes Ei auf Beluga-Linsen

mit Spinat, dazu Pastinakenpommes

⌚ 30-40min ⌂ 4 Portionen

Mmmh, hier bleibt garantiert nichts übrig! Zu delikaten Beluga-Linsen mit Karotten und Sellerie gibt es köstliche Pastinakenpommes aus dem Ofen und ein cremiges Pesto aus Schnittlauch, Petersilie, Käse, Mandeln und Limette. Die Krönung on top: ein weiches pochiertes Ei.

## Was du von uns bekommst

- 400g Beluga-Linsen
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie<sup>1</sup>
- 3 Pastinaken
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 unbehandelte Limette
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt<sup>3</sup>
- 50g Mandelblättchen<sup>4</sup>
- 4 Bio-Eier<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Schaumkelle
- Sparschäl器
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 722kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 65.8g, Eiweiß 37.8g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Linsen** mit 2L Wasser in einen mittelgroßen Topf geben, bei starker Hitze aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze in 18-20Min. gar kochen. Die **Karotten** schälen und in feine Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in feine Scheiben schneiden.



### 2. Pastinaken schneiden

Die **Pastinaken** schälen und quer halbieren. Die **dünneren Hälften** längs halbieren, die **dickeren Hälften** jeweils in **4 pommesartige Stifte** schneiden.



### 3. Pastinaken rösten

Die **Pastinakenstücke** mit 1EL Olivenöl, ca. **1TL Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15-25Min. im Ofen rösten, bis die **Pastinaken** leicht gebräunt und gar sind.



### 4. Linsengemüse braten

Die **Karotten** und den **Sellerie** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **gekochten Linsen** in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und hinzugeben, dann den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und **1TL Gewürzmischung oder mehr** abschmecken.



### 5. Pesto zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Schnittlauch** grob klein schneiden, die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Kräuter** mit dem **Limettenabrieb**, der **½ des Limettensaftes**, dem **Käse**, den **Mandeln**, 1EL Olivenöl, 70-80ml Wasser sowie Salz und Pfeffer pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.



### 6. Eier pochieren

In dem Topf ausreichend Wasser für die **Eier** mit 1EL Essig aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Die **Eier** einzeln aufschlagen und in das Wasser geben. Ca. 3Min. pochieren, bis das **Eiweiß** fest und das **Eigelb** noch flüssig ist. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp legen. Die **Linsen** mit den **Pastinaken**, den **Eiern** und dem **Pesto** anrichten und servieren.