



RS Eggs Benedict mit Bacon

mit Avocado und Babyspinat



ca. 30min



4 Portionen

Eggs Benedict ist ein Frühstücks- oder Brunchgericht aus den USA, für das pochiertes Ei mit cremiger Sauce auf getoastetem Brot serviert wird. Ganz klassisch gehört auch noch Speck dazu, den wir dir hier nicht vorenthalten und der mit Avocado und Spinat für das gewisse Extra sorgt. Als passende Begleitung gibt es zweierlei Babyspinat. Mmmh, so darf der Tag immer beginnen!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 10g Schnittlauch
- 2 Pck. Baconscheiben
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Burgerbrötchen²
- 400ml Béchamelsauce^{2,3}
- 2 Avocados
- 4 Bio-Eier¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁴
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Knoblauchpresse
- Schaumkelle

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 529kcal, Fett 43.3g, Kohlenhydrate 20.2g, Eiweiß 13.4g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Den **Bacon** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in 10-13Min. im Ofen knusprig backen.



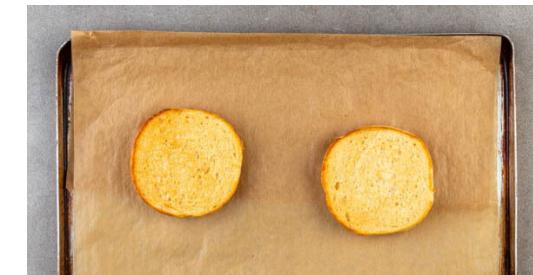
4. Eier pochieren

In einem zweiten mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** mit 1EL hellem 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.



2. Spinat garen

1EL Butter in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 30Sek. anbraten, dann die **½ des Spinats** ggf. portionsweise zugeben und zusammenfallen lassen. Je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer unterrühren, probieren und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer nachwürzen. Vom Herd nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



3. Brötchen toasten

Die **Brötchen** aufschneiden und mit den Schnittflächen nach oben auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen in 4-5Min. goldbraun toasten.



5. Sauce erhitzen

Das **Béchamelsauce** in einem kleinen Topf in 3-4Min. erhitzen. Währenddessen die **Avocados** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden.



6. Dressing zubereiten

2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den **übrigen Spinat** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Brötchenhälfte**n mit dem **gegartem Spinat**, der **Avocado**, dem **Bacon** und **Ei** belegen. Mit der **Béchamel** bedecken, mit dem **Schnittlauch** und 1 Prise Pfeffer garnieren und mit dem **Spinatsalat** servieren.