



Pochiertes Ei auf grünen Linsen

mit Spinat, dazu Pastinakenpommes



30-40min



2 Personen

Mmmh, hier bleibt garantiert nichts übrig! Zu delikaten grünen 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.

- 1 Packung grüne Linsen
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 2 Pastinaken
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Packung Babyspinat
- 1 unbehandelte Limette
- 20g frischer Schnittlauch & Petersilie
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 2 Bio-Eier ³

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Schaumkelle
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10),
Nüsse (15). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 754kcal, Fett 31.1g,
Kohlenhydrate 80.3g, Eiweiß 34.1g



4. Linsengemüse braten

2. Pastinaken schneiden

5. Pesto zubereiten

3. Pastinaken rösten

6. Eier pochieren

In dem Topf ausreichend Wasser für die **Eier** mit 4-5EL 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 **Linzen** mit den **Pastinaken**, den **Eiern** und dem **Pesto** anrichten und servieren.