



Pochiertes Ei auf grünen Linsen

mit Spinat, dazu Pastinakenpommes



30-40min



3-4 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 pochirtes Ei.

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

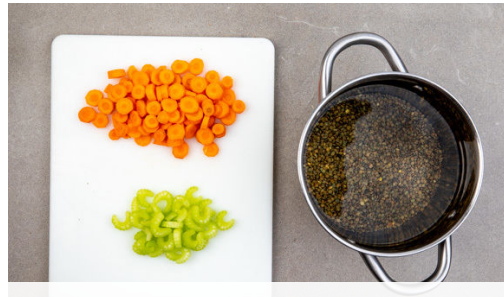
15

- 4 Bio-Eier ³

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

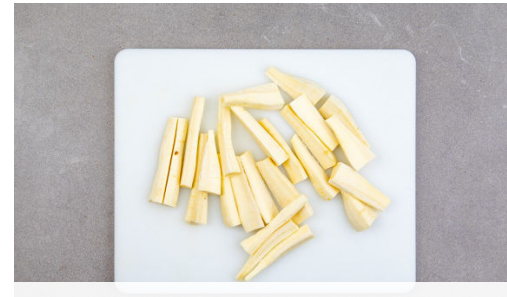
Energie 667kcal, Fett 27.0g,
Kohlenhydrate 69.8g, Eiweiß 32.9g



Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Linsen** mit ca. 2L Wasser in einen mittelgroßen Topf geben, bei starker Hitze aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze in 25-30Min. gar kochen. Die **Karotten** schälen und in feine Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in feine Scheiben schneiden.



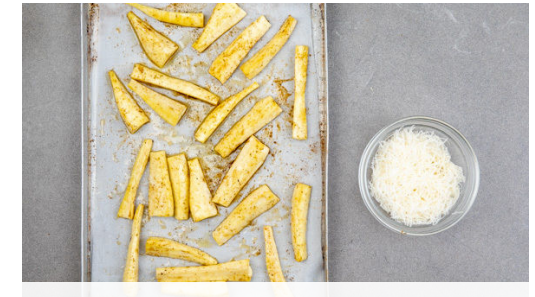
Die **Karotten** und den **Sellerie** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **gekochten Linsen** in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und hinzugeben, dann den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung**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



Die **Pastinaken** schälen und quer halbieren. Die **dünnere** Hälften längs halbieren, die **dickere** Hälften jeweils in **4 pommearartige Stifte** schneiden.



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 **1/2 des Limettensaftes**, dem **Käse**, den **Mandeln**, 1EL Olivenöl, 70-80ml Wasser sowie Salz und Pfeffer pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.



Die **Pastinakenstücke** mit 1EL Olivenöl, ca. der **1/2 der 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. Währenddessen den **Käse** fein reiben.



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 Küchentrepp legen. Die **Linzen** mit den **Pastinaken**, den **Eiern** und dem **Pesto** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**