



## 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 pochiertes Ei.

## Was du von uns bekommst

- 2 Packungen grüne Linsen
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie
- 2 Pastinaken
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung<sup>10</sup>
- 2 Stückchen Hartkäse<sup>3,7</sup>
- 1 Packung Babyspinat
- 1 unbehandelte Limette
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 2 Packungen Mandelblättchen<sup>15</sup>
- 4 Bio-Eier<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

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



**1. Gemüse vorbereiten**

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.



**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 der **restlichen Gewürzmischung** abschmecken.



**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. 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.



**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 **1/2 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 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 **Linsen** mit den **Pastinaken**, den **Eiern** und dem **Pesto** anrichten und servieren.