

MARLEY SPOON



Croque Benedict mit Avocado und Babyspinat

 ca. 30min  2 Portionen

Croque Benedict ist die französisch inspirierte Variante des Frühstücks- und Brunchklassikers: ein pochiertes Ei auf getoastetem Brötchen, veredelt mit einer samtigen Béchamel mit Käse. Traditionell mit Schinken zubereitet, begeistert unsere Version aber genauso in der vegetarischen Interpretation - mit Avocado und zweierlei Babyspinat. Mmmh, so darf der Tag immer beginnen!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 10g Schnittlauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Burgerbrötchen²
- 2 Bio-Eier¹
- 200ml Béchamelsauce^{2,3}
- 1 Avocado
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁴
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 653kcal, Fett 46.5g, Kohlenhydrate 41.4g, Eiweiß 19.5g



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. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



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.



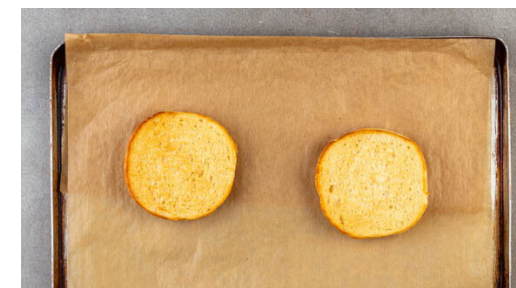
2. Spinat garen

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 Prise Salz und Pfeffer unterrühren, probieren und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer nachwürzen. Vom Herd nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



5. Sauce zubereiten

Die **Béchamelsauce** in einem kleinen Topf in 3-4Min. erhitzen. Inzwischen die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. 1EL Butter und den **Käse** in die **Sauce** rühren und schmelzen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und **1TL Zitronenschale** und **1EL Zitronensaft** einrühren.



3. Brötchen toasten

1 Brötchen aufschneiden und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen in 4-5Min. goldbraun toasten. **Tipp:** Das **übrige Brötchen** kann für eine andere Verwendung eingefroren werden.



6. Dressing zubereiten

1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, den **restlichen Zitronensaft** und je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und den **übrigen Spinat** untermengen. Die **Brötchenhälften** mit dem **gegarten Spinat, Avocado** und **Ei** belegen. Mit der **Sauce** bedecken, mit dem **Schnittlauch**, der **übrigen Zitronenschale** und Pfeffer garnieren und mit dem **Spinatsalat** servieren.