

# MARLEY SPOON



## Croque Benedict mit Avocado und Babyspinat

 ca. 30min  4 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
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Burgerbrötchen<sup>2</sup>
- 4 Bio-Eier<sup>1</sup>
- 400ml Béchamelsauce<sup>2,3</sup>
- 2 Avocados
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter<sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig<sup>4</sup>
- 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 620kcal, Fett 43.6g, Kohlenhydrate 39.7g, Eiweiß 19.2g



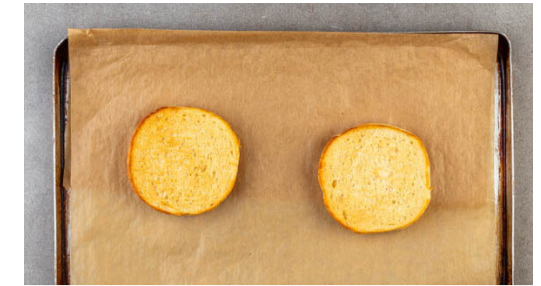
### 1. Zutaten vorbereiten

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.



### 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 mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen in 4-5Min. goldbraun toasten.



### 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.



### 5. Sauce zubereiten

Die **Béchamelsauce** in einem kleinen Topf in 3-4Min. erhitzen. Inzwischen die **Avocados** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. 2EL Butter und den **Käse** in die **Sauce** rühren und schmelzen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und **2TL Zitronenschale** und **2EL Zitronensaft** einrühren.



### 6. Dressing zubereiten

2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, den **restlichen Zitronensaft** und je 1 kräftige 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.