

MARLEY SPOON



Zartes Ei an geröstetem Gemüse

auf Kartoffelpüree mit würziger Sauce



ca. 35min



2 Portionen

Hausmannskost vom Feinsten! Und das sogar ganz vegetarisch: Das fluffige Kartoffelpüree formt ein weiches Bett, in dem wir es uns selbst gern gemütlich machen würden. Dazu gibt es leckeren Brokkoli, den wir im Ofen zubereiten – denn dort wird er schön goldbraun und leicht knusprig, mmmh! Obendrauf thront ein gekochtes Ei, das mit einer herrlich cremigen und wunderbar herzhaften Sauce übergossen wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 großer Brokkoli
- 2 Bio-Eier¹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Crème fraîche²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter²
- 1½EL körniger Senf³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 714kcal, Fett 41.5g, Kohlenhydrate 58.5g, Eiweiß 21.6g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in ca. 2cm große Würfel schneiden, in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen.



4. Kartoffelpüree zubereiten

Die **übrigen Lauchzwiebeln** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 3Min. glasig anbraten. Die **Eier** schälen. Mit einer Tasse etwas **Kartoffelwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen. Zurück in den Topf geben und mit 1EL Butter zu einem groben **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf **Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse rösten

Die **Zwiebel** schälen und in schmale Spalten schneiden. Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden, den **Strunk** grob würfeln. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, 1TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermischen. Im Ofen 14-16Min. rösten, bis das **Gemüse** gar ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Crème fraîche** mit 2TL (Weißwein-)Essig und 80ml Wasser in die Pfanne geben. 1,5EL körnigen Senf einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. esslöffelweise Wasser zufügen, um eine dünnere **Sauce** zu erhalten. Die **Eier** auf dem **Kartoffelpüree** anrichten und mit der **Senfsauce** übergießen. Mit den **grünen Zwiebelringen** garnieren und mit dem **Ofengemüse** servieren.



3. Eier kochen

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, dabei **1 Handvoll grüne Lauchzwiebelringe** für die Garnitur beiseitelegen.



6. Püree-Perfektion

Es geht doch eigentlich nichts über selbst gemachtes Kartoffelpüree. Das Beste daran ist, dass man es nach Belieben verfeinern kann: Ein bisschen frisch geriebene Muskatnuss ist ein Klassiker, etwas Milch oder sogar Sahne machen das Püree schön cremig, und wer noch einen Rest Reibekäse im Kühlschrank findet, der kann sein Püree besonders dekadent gestalten.