MARLEY SPOON



RS Gekochtes Ei auf Rote-Bete-Tatar

mit Meerrettichcreme und Walnüssen

ca. 30min 2 Portionen

Ein raffiniertes vegetarisches Ostergericht: Wachsweich gekochte Eier mit Meerrettichcreme werden serviert auf fein gewürztem Rote-Bete-Tatar mit Schnittlauch und Kapern. Garniert mit einer frischen Mischung aus Feld- und Wildkräutersalat, verfeinern wir das Ganze noch mit aromatischem Dill und knackigen Walnusskernen. Ein farbenfrohes Festmahl der Extraklasse.

Was du von uns bekommst

- 4 Bio-Eier [1]
- 2 Vollkornbaguettebrötchen [2,4]
- 50g Walnusskerne [6]
- 1 Pck. schwarzer Knoblauch, ungeschält
- 1 Pck. Kapern
- 10g Schnittlauch & Dill
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 1 Becher Joghurt [3]
- 100g Feldsalat
- 50g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig [5]

Küchenutensilien

- Airfryer
- kleiner Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp
Wer keinen Aifryer besitzt, kann die Brötchen auch im Ofen aufbacken.

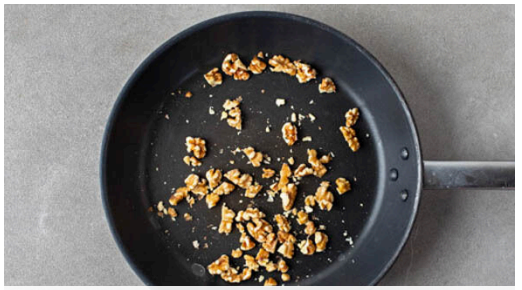
Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Sesamsamen** (4), **Schwefeldioxid und Sulphite** (5), **Schalenfrüchte** (6).

Nährwertangaben pro Portion



1. Eier kochen

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** abgießen, kalt abschrecken und schälen.



2. Walnüsse anrösten

Die **Brötchen** in einem Airfryer bei 180°C in 4–5Min. goldbraun und knusprig aufbacken. Inzwischen die **Walnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2–3Min. duftend anrösten.



3. Dressing zubereiten

Die **½ der Walnüsse**, **1½ Knoblauchzehen**, die **½ der Kapern**, 1EL Olivenöl, 1TL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einem nicht zu glatten **Dressing** pürieren.



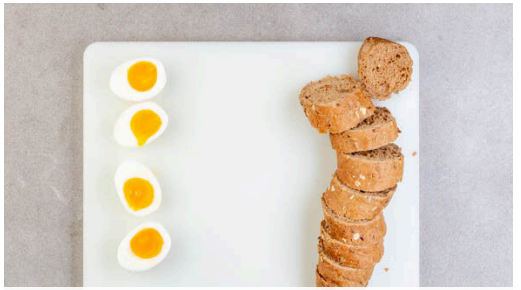
4. Tatar zubereiten

Die **Dillspitzen** abzupfen, die **Stängel** entsorgen. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **½ der Roten Bete** abtropfen lassen, in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden und mit dem **Dressing** und dem **Schnittlauch** vermengen. Die **restliche Rote Bete** für ein anderes Rezept aufbewahren.



5. Creme & Salat zubereiten

Die **½ des Meerrettichs** schälen, fein reiben und mit dem **Joghurt** vermengen. Mit 1 Prise Salz würzen. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, kann weniger oder keinen **Meerrettich** verwenden. 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, 1 kräftige Prise Zucker sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und den **Feldsalat** und **Wildkräutersalat** untermengen.



6. Brötchen schneiden

Die **Brötchen** in Scheiben schneiden. Die **Eier** halbieren. Für jede Portion das **Rote-Bete-Tatar** in die Mitte des Tellers geben, mit dem **Salat** umgeben und mit je **4 Eihälften** belegen. Mit der **Meerrettichcreme**, dem **Dill** und den **restlichen Walnüssen** garnieren und mit den **Brotscheiben** als Beilage 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**