MARLEY SPOON



Linsensalat mit gekochtem Ei

dazu Spinat, Rote Bete und Cashewkerne

unter 20min 4 Portionen

Wir haben tatsächlich nicht lange darüber nachgedacht, vorgegarte Rote Bete und Linsen in einer Mannschaft spielen zu lassen. Das ging so schnell, wie das Rezept zubereitet ist. Feiner Babyspinat und gekochte Eier wollten auch mit von der Partie sein und sind nun ein fester Bestandteil des Teams. Knackige Cashewkerne haben es ebenfalls in die Startelf geschafft. In diesem Sinne: Nach dem Essen ist vor dem Essen!

Was du von uns bekommst

- 4 Bio-Eier [1]
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [2,3]

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Erdnüsse** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 525kcal, Fett 30.7g, Kohlenhydrate 36.3g, Eiweiß 20.7g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein schneiden.



2. Gewürzöl zubereiten

Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in einer großen Pfanne mit 5EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. duftig erwärmen. Die **Linsen** einrühren und ca. 2Min. durchwärmen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Eier kochen

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 und kalt abschrecken.



4. Salat vorbereiten

Die **Rote Bete** grob in ca. 3cm große Würfel schneiden und mit den **Linsen**, 1EL Essig und 1TL Honig vermengen. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Eier** schälen und halbieren. Den **Spinat** mit dem Salat vermengen. Den **Salat** auf Teller verteilen und die **Eier** darauf anrichten. Mit den **Cashewkernen** garniert servieren.



6. Erfrischend & umami

Wer das Rezept etwas aufpeppen möchte, kann Zitronensaft statt Essig nutzen und auch den Salat mit zerbröseltem Feta oder Parmesan garnieren.