



## Wachsweiches Ei & Artischockengemüse

auf warmem Vollkornfladenbrot



ca. 25min



2 Personen

Dieses Rezept ist eine geschmackliche Glanzleistung und wird ab heute sicher öfter auf deinen Tisch kommen. Nussige Kichererbsen werden mit aromatischem Knoblauch und Zitrone grob gestampft und mit frischer Tomate und Petersilie bestreut. Darüber servierst du in pikanten Harissagewürzen gebratene Artischocken und zur Krönung ein wunderbar wachsweiches Ei. Da kommt das warme Fladenbrot wie gerufen. Einfach delikat!

## Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Eier<sup>3</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung Vollkornfladenbrot<sup>1</sup>
- 1 Dose Artischockenherzen
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Tomate
- 10g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf<sup>10</sup>
- 1TL Honig
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Alufolie
- Sieb

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

### Kochtipp

Die Schüssel mit den Kichererbsen vor dem Stampfen am besten auf einem feuchten Tuch fixieren.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 15.1g, Kohlenhydrate 116.5g, Eiweiß 26.1g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



### 4. Brote erwärmen

Die **Fladenbrote** aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 4-5Min. im Ofen erwärmen.



### 2. Eier kochen

Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. wachsweich kochen. Die **Eier** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 3. Kichererbsen stampfen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei mit einer Tasse etwas **Kichererbsenwasser** auffangen. Die **Kichererbsen** und **1EL Kichererbsenwasser** mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Mit dem **Knoblauch**, der **Zitronenschale**, **1EL Zitronensaft**, **1EL Olivenöl**, **1TL Senf** und **1TL Honig** vermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



### 5. Artischocken braten

Die **Artischocken** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei mit einer Tasse etwas **Artischockenöl** auffangen. Die **Artischocken** mit **1EL Artischockenöl** vermengen und in einer mittelgroßen Pfanne mit **1TL der Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. scharf anbraten.



### 6. Toppings schneiden

Die **Tomate** grob würfeln und die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Eier** schälen und vierteln. Den **Kichererbsenstampf** auf die **Brote** verteilen und die **Artischocken**, die **Tomaten** und die **Eier** darauf anrichten. Mit der **Petersilie** und **1 Prise Gewürzmischung** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.