



Wachsweiches Ei & Artischockengemüse

auf warmem Vollkornfladenbrot



ca. 25min



3-4 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

- 4 Bio-Eier³
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Packungen Vollkornfladenbrot¹
- 2 Dosen Artischockenherzen
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 20g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf¹⁰
- 1EL Honig
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 716kcal, Fett 14.9g, Kohlenhydrate 116.0g, Eiweiß 25.9g



1. Zutaten vorbereiten

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



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 **2EL Kichererbsenwasser** mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Mit dem **Knoblauch**, der **Zitronenschale**, **2EL Zitronensaft**, **2EL Olivenöl**, **1EL Senf** und **1EL Honig** vermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Brote erwärmen

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



5. Artischocken braten

Die **Artischocken** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei mit einer Tasse etwas **Artischockenöl** auffangen. Die **Artischocken** mit **2EL Öl** vermengen und in einer großen Pfanne mit **1EL der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. scharf anbraten.



6. Toppings schneiden

Die **Tomaten** 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.