



## Pochiertes Ei auf Linsen

mit Spinat, dazu Pastinakenpommes



30-40min



3-4 Personen

Mmmh, hier bleibt garantiert nichts übrig! Zu delikaten grünen Linsen mit Karotten und Sellerie gibt es köstliche Pastinakenpommes aus dem Ofen und ein cremiges Pesto aus Schnittlauch, Petersilie, Käse, Mandeln und Limette. Die Krönung on top: ein weiches pochirtes Ei.



## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 400g grüne Linsen
- 3 Pastinaken
- 1 Päckchen „Sieglindes Erdäpfelgewürz“
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 1 Packung Babyspinat
- 1 unbehandelte Limette
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 4 Eier <sup>3</sup>
- 1 Packung Mandelblättchen <sup>15</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Schaumkelle
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 593.0kcal, Fett 23.7g, Eiweiß 30.6g, Kohlenhydrate 55.0g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen und in feine Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die **Linzen** mit ca. 2L Wasser in einen mittelgroßen Topf geben, bei starker Hitze aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze in 25-30Min. gar kochen.



### 4. Linsengemüse zubereiten

Die **Karotten** und den **Sellerie** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **gekochten Linzen** in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und hinzugeben, dann den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung** abschmecken.



### 2. Pastinaken schneiden

Inzwischen die **Pastinaken** schälen und quer halbieren. Die **dünnere Hälften** längs halbieren, die **dickere Hälften** jeweils in **4 pommesartige Stifte** schneiden.



### 5. Pesto mischen

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Schnittlauch** in grobe Röllchen schneiden, die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Kräuter** mit dem **Limettenabrieb**, der **1/2 des Limettensaftes**, dem **Käse**, den **Mandeln**, 1EL Olivenöl und 5-6EL Wasser sowie Salz und Pfeffer pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.



### 3. Pastinaken rösten

Die **Pastinakenstücke** mit 1/2EL Olivenöl, ca. der **1/2 der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15-25Min. im Ofen rösten, bis die **Pastinaken** leicht gebräunt und gar sind. Währenddessen **Käse** fein reiben.



### 6. Eier pochieren

In einem mittleren Topf ausreichend Wasser mit 4-5EL Essig aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Die **Eier** aufschlagen, in das Wasser geben und ca. 3Min. pochieren, bis das **Eiweiß** fest und das **Eigelb** noch flüssig ist. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp legen. Die **Linzen** mit den **Pastinaken**, den **Eiern** und dem **Pesto** anrichten und servieren.