



Eggs Benedict

mit Avocado und Wildkräutersalat



ca. 30min



2 personen

Eggs Benedict ist ein Frühstück- oder Brunchgericht aus den USA, für das pochirtes Ei mit Sauce Hollandaise auf getoastetem Brot serviert wird. Ganz klassisch gehört auch noch Schinken oder Speck dazu, aber in unserer vegetarischen Variante sorgen Avocado und Spinat für das gewisse Extra. Als passende Begleitung gibt es einen frisch-würzigen Salat mit Wildkräutern und einem aromatischen Basilikumdressing. Mmmh!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 10g verse bieslook
- 1 onbehandelde citroen
- 100g babyspinazie
- 2 burgerbroodjes ²
- 100g biologische hollandaisesaus
- 2 biologische eieren ¹
- 1 avocado
- 1 zakje basilicumcrème
- 50g slamelange met wilde kruiden

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ³
- 1¼g peper en zout
- 15ml olijfolie
- 15ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- middelgrote kookpan
- knoflookpers
- keukenrasp
- citruspers
- schuimspaan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Eieren (1), Gluten (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 702kcal, vet 60.6g, koolhydraten 27.0g, eiwit 14.5g



1. Zutaten voorbereiten

Den Backofen op 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Eier pochieren

In einem zweiten mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** mit 1EL hellem Essig aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Die **Eier** einzeln aufschlagen und in das Wasser geben. Ca. 3Min. pochieren, bis das **Eiweiß** fest und das **Eigelb** noch flüssig ist. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp legen.



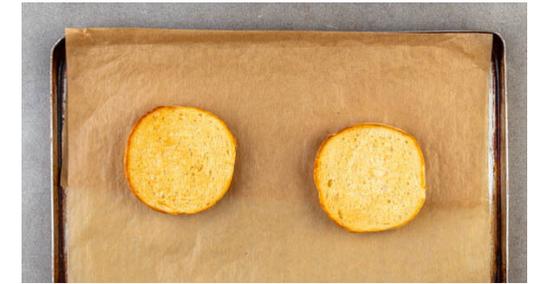
2. Spinat garen

1EL Butter in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 30Sek. anbraten, dann den **Spinat** ggf. portionsweise zugeben und zusammenfallen lassen. **1EL Zitronensaft** und je 1 Prise Salz und Pfeffer unterrühren, abschmecken und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer nachwürzen. Vom Herd nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



5. Sauce erhitzen

Die **Hollandaise-Päckchen** in das kochende Wasser geben und 3-4Min. erhitzen. Inzwischen die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden.



3. Brötchen toasten

1 Brötchen aufschneiden und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen in 4-5Min. goldbraun toasten. Inzwischen in einem kleinen Topf Wasser für die **Hollandaise** zum Kochen bringen. **Tipp:** Das **übrige Brötchen** kann für eine andere Verwendung eingefroren werden.



6. Dressing zubereiten

Die **Basilikumcrème** mit 1EL Olivenöl, **1-2EL Zitronensaft**, **½TL Zitronenschale** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren, dann mit dem **Salat** vermengen. Die **Brötchen** mit dem **Spinat**, der **Avocado** und dem **Ei** belegen. Mit der **Hollandaise** bedecken, mit dem **Schnittlauch** und 1 Prise Pfeffer garnieren und mit dem **Salat** servieren.