



 45 Minuten

 Mittel

SPARGEL MIT LINSEN, SPINAT, POCHIERTEM EI UND SAHNESAUCE

Spargel mal anders - jenseits von Sauce Hollandaise und gekochtem Schinken.

 *So wird's gemacht :*

SCHRITT 1

Den Backofen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Zwei Bögen Backpapier auf einem Backblech auslegen und den Spargel in 2 Portionen je in die Mitte darauf legen. Je 2 EL Butter, 1 Prise Salz und 1 TL Zucker darauf geben und das Backpapier zu Päckchen zusammen nehmen. Beide Päckchen im Ofen (Mitte) 20 Minuten backen.

SCHRITT 2

Die Linsen nach Packungsanleitung garen und abgießen. Spinat, Radieschen und Schnittlauch waschen und trocknen. Den Spinat verlesen und die Radieschen in Scheiben teilen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Linsen, Spinat und Radieschen in einer Schüssel mischen und die Hälfte der Schnittlauchröllchen hinzufügen.

SCHRITT 3

Den Zitronensaft auspressen. Die Schlagsahne in einen Topf geben und erwärmen. Den Zitronensaft nach und nach hinzufügen und mit dem Schneebesen einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

SCHRITT 4

Für die pochierten Eier 1,5 l Wasser mit dem Essig zum Kochen bringen und die Temperatur zu einem Köcheln reduzieren. Die Eier einzeln aufschlagen und in eine kleine Schüssel geben. Mit einem Kochlöffel das



 Zutaten

4 Portionen

1 kg weißer Spargel

4 EL Butter

2 TL Zucker

Salz

Pfeffer

120 g Berglinsen

150 g Babyspinat

1 Bund Radieschen

1 Bund Schnittlauch

250 ml MILRAM Frische Schlagsahne

1 Zitrone

2 EL Weißweinessig

4 Eier (Größe M)

Wasser im Topf rühren so dass ein Strudel entsteht. Ein Ei in den Strudel gleiten lassen und 3 bis 4 Min. garen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Die übrigen Eier nacheinander genauso garen.

SCHRITT 5

Den Spargel auf Tellern verteilen. Den Linsensalat und die pochierten Ei darauf verteilen. Mit Sahnesauce beträufeln und mit den übrigen Schnittlauchröllchen bestreuen.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1797/500

Fett (g): 33

Kohlenhydrate (g): 27

Eiweiß (g): 20