

Möhren-Kartoffel-Blech mit pochiertem Ei und Spinat

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

600 g Kartoffeln
3 Möhren
1/2 Teelöffel Senf
1/2 Zitrone
2 Esslöffel Olivenöl
100 g TK-Erbsen
100 g Babyspinat
4 Eier
50 g Feta
Salz

Dieses Gericht ist eins der Rezepte, die einfache Zutaten so gekonnt kombinieren, dass sie dich völlig überraschen. Der süßliche Geschmack von gerösteten Möhren und Kartoffeln trifft auf würzigen Feta. Weiche, pochierte Eier treffen auf knackigen Spinat und grüne Erbsen. Richte es einfach auf dem Blech an und lass deine Freunde reinhauen, so lecker schmeckt vegetarisch!

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen.

- 2 -

Möhren und Kartoffeln schälen und grob raspeln. In einer Schüssel mit etwas Salz vermengen und 5 Minuten stehen lassen.

- 3 -

Ein Blech mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Möhren-Kartoffel-Raspel gut ausdrücken und auf dem Blech im Öl wenden. Gleichmäßig verteilen und ca. 30 Minuten im heißen Ofen backen.

- 4 -

Babyspinat waschen und abtropfen lassen.

- 5 -

Für das Dressing Zitrone auspressen und Saft mit Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

- 6 -

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Erbsen darin ca. 2 Minuten gar ziehen lassen und in das Dressing geben. Eier in jeweils eine Tasse aufschlagen.

- 7 -

Wassertopf auf mittlere Hitze herunterschalten und die Eier nacheinander sanft aus der Tasse gleiten lassen. 2-3 Minuten kochen und auf ein Küchenpapier heben.

- 8 -

Wenn die Möhren und Kartoffeln knusprig werden und goldbraun sind aus dem Ofen holen. Spinat darauf verteilen. Erbsen und Dressing auf dem Spinat verteilen. Feta über das Blech bröckeln. Eier auf dem Blech

Möhren-Kartoffel-Blech mit pochiertem Ei und Spinat

verteilen und servieren.