Gegrillter Spargel mit pochiertem Ei, Beluga-Linsen &Kerbel-Olivenöl

Zutaten

250 g Spargel

2 Eier

1 Knoblauchzehe

100 g Beluga-Linsen

50 g Sellerie

1 Karotte

1 Bund Kerbel

1 Bund Blattpetersilie

1 Kartoffel

1 Zwiebel

400 ml Gemüsefond

50 ml Balsamico-Essig

Olivenöl

Honig

Salz, Pfeffer

Zubereitung

---------- 1 ----------

Spargel schälen und in ca 4-5 cm lange Stücke schneiden. Dann in der Pfanne auf leichter Hitze mit etwas Öl, Honig, Salz und Pfeffer anrösten.

---------- 2 ----------

Eier in Tassen aufschlagen, 1,5 l Wasser in einen Topf geben. 100 ml Essig hineingeben. Das Wasser erhitzen und etwas rühren. Das Ei hinbegleiten lassen und nach ca. 2 Minuten herausnehmen,

---------- 3 ----------

Sellerie, Kartoffel, Zwiebel und Karotte in kleine Würfel schneiden. Alles in einer Pfanne anbraten. Linsen hinzugeben und mit Gemüsefond nach und nach aufgießen bis die Linsen und die Kartoffeln gar, aber noch etwas knackig sind. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und mit Balsamico-Essig angießen.

---------- 4 ----------

Kerbel mit Olivenöl mixen und mit etwas Salz und Knoblauch würzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein