



Senf-Linsen mit Spiegelei

ZUTATEN



Für 4 Personen

300 g Rüebli

1 Zwiebel gross

1 Esslöffel Butter

120 g Linsen grün

6 dl Gemüsebouillon leicht

1 Bund Schnittlauch

4 Esslöffel Doppelrahm

4 Esslöffel Senf grobkörnig

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Esslöffel Bratbutter

8 Eier

Dazu passt

*Salzkartoffeln oder Spinat. Tipp
Für schön runde Spiegeleier
diese nach dem Braten mit
einem grossen runden
Ausstecher ausstechen.*

NÄHRWERT

Pro Portion

437 kKalorien

1828 kJoule

23g Kohlenhydrate

23g Eiweiss

27g Fett

Erschienen in

10 | 2009, S. 45

ZUBEREITUNG

- 1** Die Rüebli schälen, der Länge nach vierteln, dann in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 2** In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann die Rüebli und die Linsen beifügen und kurz mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen. Alles zugedeckt auf mittlerem Feuer etwa 30 Minuten weich kochen.
- 3** Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- 4** Wenn die Linsen weich sind, den Doppelrahm und den Senf beifügen und alles kräftig mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 5** Vor dem Servieren in einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. 4 Eier aufschlagen und zu je 1 Spiegelei braten. Die Linsen nochmals gut heiss werden lassen und den Schnittlauch beifügen. Die Linsen auf vorgewärmten Tellern anrichten und darauf je 1 Spiegelei legen. Während des Essens die restlichen 4 Spiegeleier braten.