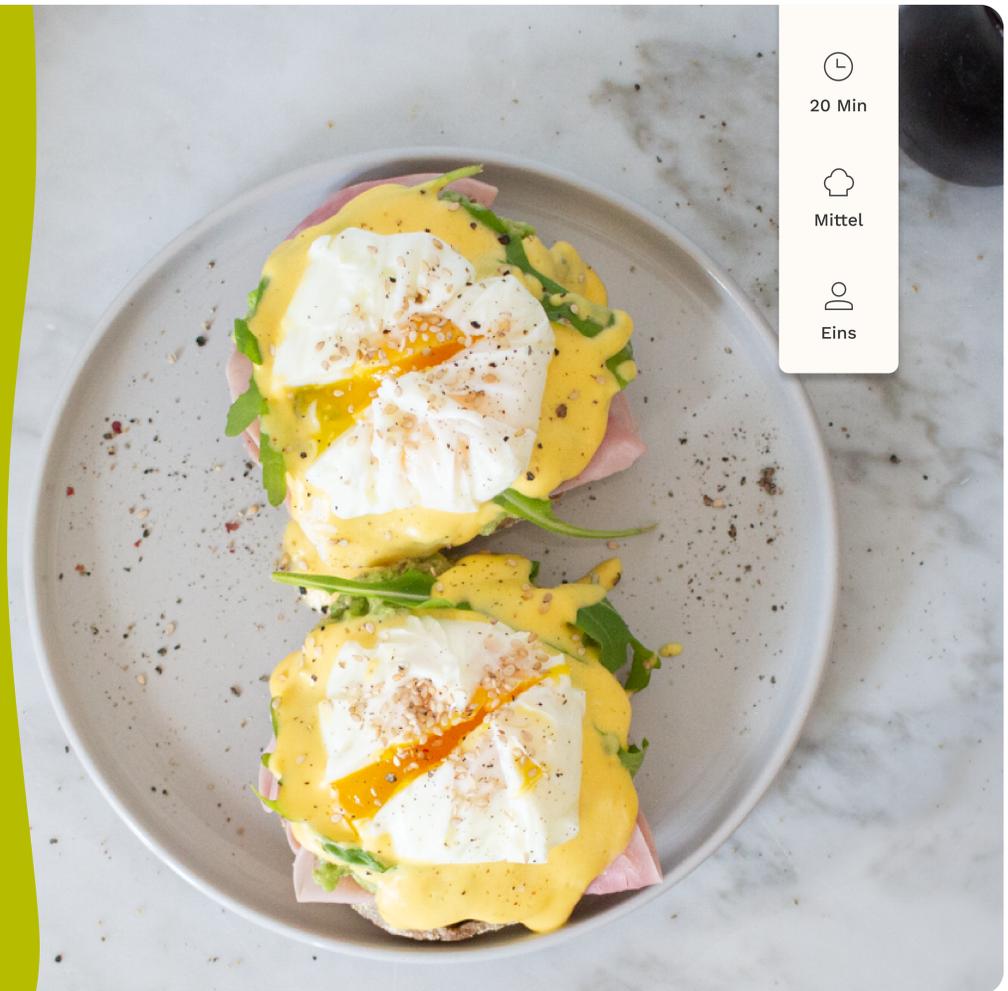


Pochiertes Ei Benedict

Pochierte Eier, frische Guacamole und würzige Sauce Hollandaise treffen auf unseren hauchzarten Finesse Schinken – so schmeckt jeder Morgen wie der schönste Urlaub. Superschnell zubereitet, ist das pochierte Ei Benedict das perfekte Frühstück für alle, die auch an hektischen Tagen nicht auf ein genussvolles Frühstück verzichten wollen.



20 Min



Mittel



Eins

Zutaten

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

1 Brötchen (oder Toastie)

TIERISCHE PRODUKTE

50 g Herta Finesse Schinken hauchzart
2 Bio-Eier (M)
1-2 EL Sauce Hollandaise

OBST & GEMÜSE

20 g Rucola
1-2 EL Guacamole

ÖL & ESSIG

Etwas Öl

Anleitung

1. SCHRITT

Wasser im Topf erhitzen. Kochen ist nicht notwendig – leichtes Sprudeln reicht.

2. SCHRITT

Währenddessen eine kleine Schale oder Tasse mit ca. 20 cm Klarsichtfolie ausschlagen und mit etwas **Öl** bestreichen. Das **Ei** in die Tasse aufschlagen. Wichtig: Das Eigelb muss dabei intakt bleiben. Im nächsten Schritt alle vier Ecken der Folie zusammennehmen und das Ei darin eindrehen. Auf diese Weise beide Eier vorbereiten.

3. SCHRITT

Das **Brötchen** halbieren und beide Hälften mit **1-2 EL Guacamole** bestreichen, darauf den gewaschenen **Rucola** verteilen und mit **50 g hauchzartem Herta Finesse Schinken** belegen. Auf beide Hälften jeweils **1 EL Sauce Hollandaise** verteilen.

4. SCHRITT

Zum Schluss nur noch die Eierpäckchen für 3 Minuten ins sprudelnde Wasser geben. Nach Ablauf der Zeit herausnehmen, die Folie entfernen, Eier auf den vorbereiteten Brötchenhälften anrichten und genießen.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Energie	406,8 kcal
Fett	22,58 g
Kohlenhydrate	24,98 g
Eiweiß	23,34 g