1A+1B

Eggs Benedict mit Lachs, Spargeln und Hollandaise-Soße

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die grünen Spargeln mit dem Olivenöl einreiben. Eine Grillpfanne gut erhitzen und die Spargeln grillen bis sie gut gar sind, aber noch Biss haben. Für das pochierte Ei auch schon einen mittelgroßen Topf mit Wasser aufkochen. Das Wasser sobald es kocht auf niedrige Hitze stellen. Mit einem Löffel einen Strudel im kochenden (nicht sprudelnden) Wasser erzeugen. Das Ei in eine kleine Schüssel aufschlagen und dann direkt in den Strudel gleiten lassen. Für die Hollandaise-Soße Mayonnaise, Senf und Zitronensaft gut miteinander verrühren. Mit Pfeffer würzen. Den geräucherten Lachs auf dem Toast verteilen, mit einigen Spargeln belegen und das pochierte Ei darauflegen. Mit den restlichen Spargeln und der Hollandaise-Soße servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle toast classic
- [ ] 1 kleines Ei
- [ ] 20 g geräucherter Lachs
- [ ] 100 g grüne Spargelspitzen
- [ ] 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**376 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**26 g**
Eiweiß	**26 g**