

Bowl mit Hüttenkäse, grünem Spargel und Ei



Zutaten (für 4 Personen)

250 g Erbsen (TK)
60 g Mandelblättchen
80 g Hartkäse (= Typ Parmesan)
1/2 Bund Basilikum
60 ml Olivenöl
2 EL Rapsöl
80 g Schmand
1 kg Kartoffeln (festkochend)
1 Zwiebel
600 ml Gemüsebrühe
3 EL Butter
4 Eier (Größe L)
500 g grüner Spargel,
1 Kohlrabi, 100 g junger Spinat,
8 Radieschen, 2 Karotten
200 g Hüttenkäse
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitungszeit
50 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Mandelblättchen in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Erbsen blanchieren und kurz abschrecken. Mandeln, Erbsen, 40 g geriebenen Hartkäse, Basilikum und Olivenöl fein pürieren. Schmand unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Kartoffeln und Zwiebel schälen, fein würfeln. Zwiebel in Rapsöl glasig dünsten. Kartoffelwürfel zugeben, mit 400 ml Brühe ablöschen. Bei niedriger Hitze 15 Min. köcheln lassen. Immer mal wieder rühren, nach und nach restliche Brühe dazu geben. Zum Schluss 2 EL Butter und restlichen Hartkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Eier 5 1/2 Min. weich kochen, kalt abschrecken und schälen. Gemüse waschen, trocken tupfen. Spargel und Kohlrabi stückeln, in der restlichen Butter bissfest dünsten. Mit etwas Salz würzen. Radieschen in feine Scheiben schneiden. Karotten schälen und zu Spaghetti oder in Streifen schneiden.
4. Das Kartoffelrisotto in 4 Schalen verteilen, jeweils etwas von den Gemüsen darüber geben. Mit je einem Ei, etwas Hüttenkäse und Erbsenpesto servieren.