

Eggs Benedict mit Käsesauce, Speck und Grünem Spargel



Zutaten (für 5 Personen)

5 frische Eier (L)
30 g Schalotten
2 EL weiche Butter
125 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe
75 ml Schlagsahne
1 TL Stärke
50 g gewürfelter Camembert oder Brie
50 g geriebener Käse (Bergkäse oder anderer würziger Käse)
Salz, weißer Pfeffer
100 g Scheiben Frühstücksbacon
1 EL Pflanzenöl
500 g grüner Spargel
5 Weizen-Toasties oder dicke Scheiben Kastenweißbrot
½ Bund Frühlingslauch



Zubereitungszeit
25 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Wasser in einem Topf mit einem Thermometer auf 65 °C erhitzen. Die Eier abgedeckt darin 45 – 50 Min. garen.
2. Schalotten fein würfeln, in 1 EL Butter andünsten. Brühe und Sahne angießen, abgedeckt bei niedriger Hitze 10 Min. köcheln lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce abbinden. Beide Käsesorten dazu geben, schmelzen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell die Sauce kurz durchmischen.
3. Bacon in einer Pfanne mit 1 EL Öl knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Spargel putzen und nach Bedarf am unteren Drittel schälen. In kochendem Salzwasser bissfest garen.
4. Toasties mit etwas Butter bestreichen, in einer Pfanne gold-braun rösten. Lauch waschen, in feine Ringe schneiden. Toasties auf Teller verteilen. Mit Spargel, aufgeschlagenem Ei, etwas Käsesauce und Frühstücksbacon anrichten. Mit Lauchringen bestreut servieren.