

POWERFRÜHSTÜCK MIT GRÜNER SOSSE

Dient: 3
Vorbereitung 10 Protokoll
szeit: 1
Kochzeit: 10 Protokoll
1
Gesamtdauer: 20 Protokoll
r: 1

ZUTATEN

- 1 Tasse Babyspinat
- Salz
- 1 Tasse Petersilie
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Esslöffel Hanfherzen
- 1 Tasse Olivenöl
- 4 Scheiben Speck
- 1 Tasse Rucola
- 1 Ei
- 10 Spargelstängel

ANWEISUNGEN

1. Für die Grüne Soße Rucola, Olivenöl, Petersilie, Knoblauchzehen, Babyspinat und Hanfherzen in einen Mixer geben und glatt pürieren.

2. Den Speck in Ringe schneiden und bei 325 Grad im Ofen garen, bis er gar ist.
3. In jeden Speckring 3-4 Spargelspitzen stecken, grüne Soße dazugeben, salzen und pfeffern und weitere 12-15 Minuten garen.
4. Aus dem Ofen nehmen und servieren