

Pochierte Eier mit Rote-Bete-Kresse-Salat (6 Portionen)



- 8 Scheiben Weißbrot
- 2 Knollen Rote und Gelbe Bete
- Salz, Pfeffer, Prise Zucker
- 80 g gemischte Blattsalate
- 4 El Apfelessig, 5 El Olivenöl
- 1 Tl mittelscharfem Senf
- 1 El Honig
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 1 Beet Shiso-Kresse
- 6 sehr frische Eier , (Kl. M)

-9-

8 sehr dünne scheiben Weißbrot im heißen Ofen bei 220 Grad auf dem Rost auf der mittleren Schiene 5–8 Min. hellbraun rösten. Je 2 mittelgroße Rote- und Gelbe-Bete-Knollen schälen und in dünne Scheiben hobeln. Getrennt in 2 Schüsseln mit etwas Salz und 1 Prise Zucker würzen, vorsichtig mit den Händen durchkneten.

80 g gemischte Blattsalate waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. 3 EL Apfelessig, 5 EL Olivenöl mischen, mit 1 TL mittelscharfem Senf, 1 EL Honig und 2 EL Wasser in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat untermischen. Salat auf Tellern anrichten, Rote und Gelbe Bete darauf verteilen. Ein Stück der Meerrettichwurzel schälen und darüber raspeln. Von 1 Beet Shiso-Kresse die Kresse abschneiden und auf die Rote und Gelbe Bete geben. Pochierte Eier gem. Zubereitung Seite 2 vorbereiten, Eier abtropfen lassen und auf den Salat setzen. Geröstetes Brot in grobe Stücke brechen und über dem Salat verteilen.

Für die Sauce Hollandaise Eigelb, Salz, Zitronensaft in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer glatt pürieren. Butter schmelzen und bei laufendem Stabmixer langsam in den Eigelbmix laufen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche unterrühren. Die Hollandaise erwärmen (nicht kochen!) und warm stellen.

2 l Wasser in einem weiten Topf aufkochen. Parallel die Toastes halbieren und toasten. Bacon in einer Pfanne kross anbraten und je 2 Streifen auf eine Toasthälfte legen. Essig ins kochende Wasser gießen. Eier darin pochieren, herausheben und abtropfen lassen. Auf jedes Toastie 3 Avocadostreifen, pochirtes Ei und etwas Sauce Hollandaise geben.

Die Legende besagt, dass der New Yorker Börsenmakler Lemuel Benedict sich nach einer langen Nacht im Jahre 1894 im weltberühmten Waldorf-Astoria-Hotel genau dieses Eiergericht als Katerfrühstück bestellt hat – Die Eggs Benedict waren geboren.

-7-

- 2 Knoblauchzehen, 2 Möhren
- 300 g Knollensellerie, 1 Stange Lauch
- 2 EL Olivenöl
- 2 - 3 Gewürznelken, 1 Lorbeerblatt
- 300 ml trockener Rotwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 Eier
- 50 ml Essig
- 4 Scheiben Weißbrot
- Salz, Pfeffer



Oeuf en meurette (Pochierte Eier in Rotwein-Gemüse-Sauce) 4 Portionen

Egg Benedict (4 Portionen)



- 2 Eigelbe + 4 frische Eier
- 1–2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 120 g Butter
- 1 EL Crème fraîche
- 2 Weizenbrötchen zum Toasten
- 8 Streifen Bacon
- 1 Avocado
- 3 EL Haushaltsessig

www.minibooks.ch

Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Möhren waschen, schälen und in Stifte schneiden. Sellerie putzen, schälen und würfeln. Lauch längs aufschneiden, waschen, putzen und in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch und das Gemüse im Öl anschwitzen. Das Lorbeerblatt und die Nelken dazu geben und das Gemüse mit dem Rotwein ablöschen. Für ca. 10 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Dann mit der Brühe aufgießen und weitere 10 Minuten kochen. Pochierte Eier gem. Zubereitung Seite 2 vorbereiten, Eier abtropfen lassen. Das Rotwein-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und portionieren. Je ein pochirtes Ei darauf setzen, salzen und pfeffern. Mit dem Weißbrot servieren.

Quellen: www.pinterest.com, www.essen-und-trinken.de, www.for-me-online.de/kochen-geniessen,Wikipedia, www.diefruhstuecker.de

Pochierte Eier



geschrieben von
Tijana Bozovic

Pochierte Eier sind Eier, die ohne Schale in knapp kochendem Wasser sanft gegart (pochiert) werden.

Zubereitung:

Für die Zubereitung werden die frischen Eier in eine Suppenkelle geschlagen, welche dann vorsichtig in ungesalzenes, knapp kochendes, mit Essig versetztes Wasser gleiten gelassen werden. Die schnelle Gernnung des Eiweißes wird durch die Zugabe von Essig bewirkt und verhindert, dass sich die restliche Masse im Wasser verteilt. **Wichtig:** Das Eiweiß sollte das Eidotter umhüllen. Die Eier werden 3-4 min. im Wasser pochiert und dann vorsichtig herausgenommen und zum Abtropfen auf ein mit Küchenpapier ausgelegten Teller gelegt.

-2-

-3-

-4-

-5-