

Eggs Benedict

Zutaten

Für 4 Personen

Sauce Hollandaise:

100 g Butter

2 Eigelb

Pfeffer

1 Prise Salz

1 EL Zitronensaft

Egg Benedict:

4 Eier

3 EL Weissweinessig

4 Tranchen Schinken oder Speck

Bratbutter oder Bratcrème zum Anbraten

2 flache Brötchen, halbiert

Butter zum Bestreichen

Kräuter, z.B. Schnittlauch oder Petersilie, gehackt



Zubereitung

Zubereiten: 25 Minuten

Auf dem Tisch in 25 Minuten

1. Sauce Hollandaise: Butter bei mittlerer Hitze langsam schmelzen, sodass sie nicht zu heiss wird. Eigelb, Gewürze und Zitronensaft mit dem Handrührgerät vermischen, Butter unter ständigem Rühren (Handrührgerät auf niedriger Stufe) langsam begeben. Gefäss zum Warmhalten in heisses Wasser stellen.
2. Egg Benedict: Wasser in einer mittleren Pfanne aufkochen, Essig begeben. Temperatur reduzieren, sodass das Wasser knapp unter dem Siedepunkt ist. Jedes Ei in eine separate Tasse geben. Im Wasser durch Umrühren einen leichten Wirbel erzeugen. Eier vorsichtig nacheinander in die Mitte des Wirbels gleiten lassen, unter dem Siedepunkt 4-5 Minuten pochieren. Mit einer Schaumkelle oder einem grossen Löffel herausnehmen und abtropfen lassen.
3. Währenddessen Schinken oder Speck in wenig heisser Bratbutter oder Bratcrème braten, herausnehmen. In der gleichen Pfanne die Brötchen anrösten, mit Butter bestreichen, mit Schinken oder Speck belegen, das Ei daraufsetzen und Sauce Hollandaise darübergeben. Mit Kräutern garnieren.

Den Essig gibt man dem Wasser bei, damit die Eier schöner in Form bleiben.

Pochier-Variante: 4 Plastiksäckli in einer Ecke mit wenig Öl bestreichen, in eine Tasse stellen. Je ein Ei in die beölte Ecke leeren, das Säckli satt zudrehen. Wasser aufkochen und die Säckli ins leicht siedende Wasser geben (ohne Essig), 4-5 Minuten pochieren. Variante: Klarsichtfolie nehmen.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 415 kcal, 13g Eiweiss, 35g Fett, 14g Kohlenhydrate.