



Wurzelgemüsebrühe mit pochiertem Ei und Käsestangen

Zutaten (für vier Personen)

je 80 g feine Streifen von Karotten, Lauch, Sellerie, Steckrüben
60 g Zwiebel
80 g Petersilienwurzel
1 EL Öl

Brühe:

800 ml Wasser
Schalen und Abschnitte von obigem Gemüse
2 Lorbeerblätter
je 6 Wacholderbeeren und Pfefferkörner
4 Eier (Größe L)
3 EL Essig zum Pochieren

Blätterteigstangen:

1 Platte Blätterteig (TK)
1 Eigelb
1 EL Milch
1 ½ EL geriebener Parmesan
1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Gemüsebrühe und Abschnitte vom obigen Gemüse mit circa 800 ml Wasser ansetzen, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zugeben und köcheln lassen.

Nach 35 – 40 Minuten Brühe abseihen und warmstellen.

Circa 750 ml Wasser zum Kochen bringen und Essig zugeben. Eier einzeln im Schälchen aufschlagen, seitwärts ins Essigwasser einlaufen lassen, etwa fünf Minuten ziehen lassen, herausnehmen und auf Küchentrepp abtupfen.

Gemüwestreifen in heißem Öl angehen lassen, mit vorbereiteter Brühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Blätterteigplatte auf mehlierte Arbeitsfläche legen, leicht ausrollen, mit Ei-Streiche einpinseln. Parmesan mit Paprikapulver vermengen, auf der Platte verteilen und mit dem Küchenrädchen Streifen schneiden. Auf ein Backblech mit Backpapier legen, im vorgeheizten Backofen bei gut 200 Grad Celsius 8 bis 10 Minuten kross ausbacken.

Suppe und Gemüwestreifen in tiefem Teller anrichten, pochiertes Ei mittig daraufsetzen, Käsestangen mit anlegen.

Nährwerte pro Portion

298 kcal - 21 g Fett - 13 g Eiweiß - 18 g Kohlenhydrate - 1,5 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.