



Pochierte Eier im Parmesanmantel

Zutaten (für vier Personen)

8 Eier (Größe L)
1 1/2 l Essigwasser

80 g Mehl
2 Eier
80 g Semmelbrösel
40 g geriebener Parmesan
1 EL gemischte, gehackte Kräuter

100 g Zwiebelwürfel
2 EL Olivenöl
400 g frischer Blattspinat
160 ml Brühe
120 ml Sahne
Muskat
Salz, Pfeffer

je 2 Salbei- und Thymianzweige
1 EL Olivenöl

Garnitur:

8 gebratene, halbierte Kirschtomaten

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Essigwasser zum Siedepunkt bringen, Eier in einem Glasschälchen aufschlagen, am Rand in das Essigwasser einlaufen lassen, etwa sechs Minuten lang ziehen lassen. Eier mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchentrepp abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mehlieren, durch das aufgeschlagene Ei ziehen und in der Mischung von Semmelbröseln, Parmesan und gemischten gehackten Kräutern wenden.

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen und gewaschenen, abgetropften Blattspinat zugeben. Mit etwas Gemüsebrühe angießen, köcheln lassen, mit Sahne verfeinern und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Eier in heißem Olivenöl beidseitig goldgelb ausbacken. Salbeiblätter und Thymianzweige zum Aromatisieren zugeben, halbierte Kirschtomaten kurz mitbraten. Den cremigen Blattspinat als Bett in einem tiefen Teller anrichten. Eier längs halbieren, daraufsetzen, mit halbierten Kirschtomaten und Thymian garnieren.

Nährwerte pro Person

611 kcal – 39 g Fett – 30 g Eiweiß – 40 g Kohlenhydrate – 3 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.