



Pochierte Eier im Parmesanmantel mit Möhren-Püree

Zutaten (für 4 Portionen):

8 Eier (M)
30 ml Essig

1/2 TL Wasabipaste
1 EL Mehl
2 Eier
2 EL Parmesan, 1/2 fein gerieben
4 EL Semmelbrösel
3 EL Olivenöl zum Ausbacken

Püree:

200 g Karotten
2 mehlig kochende Kartoffeln
1/8 l Gemüsebrühe
2 EL Sauerrahm
Vanillesalz, Pfeffer

Sauce:

2 EL Öl
80 g feine Zwiebelwürfel
2 EL Mehl
1/8 l Milch (1,5 %)
1/8 l Gemüsebrühe
1 EL Schmand
1/2 EL fein gehackter Kurkuma
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL gehackte Blatt Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten):

Ein Liter Wasser zum Kochen bringen und Essig zugeben. Die Eier der Reihe nach in ein Schälchen schlagen und am Topfrand in das siedende Wasser gleiten lassen. Eier in circa zehn Minuten pochieren, dann auf einem Gitter abtropfen und kurz abkühlen lassen. Mit Wasabipaste dünn bestreichen. In Mehl wenden, durch ein aufgeschlagenes Ei ziehen und in der Mischung aus Parmesan und Semmelbrösel panieren. In heißem Öl goldgelb ausbacken.

Für die Sauce Zwiebeln in Öl glasig andünsten, Mehl einrühren, mit Milch und Gemüsebrühe aufgießen und durchköcheln lassen. Kurkuma und Kräuter einrühren, aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Schmand unterrühren, dabei nicht mehr kochen.

Geschälte Karotten und Kartoffeln fein würfeln, mit der Brühe aufgießen und zugedeckt weich dünsten. Fein pürieren, dann Sauerrahm unterrühren und mit Vanillesalz und Pfeffer abschmecken.

Das Püree mit der Sauce auf Teller geben, halbierte Eier daraufsetzen.

Nährwerte pro Portion:

625 kcal - 38 g Fett - 29 g Eiweiß - 46 g Kohlenhydrate - 4 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.