



THERESE MÖLK
Pures Brot.

REZEPT: POCHIERTES EI

Therese Mölks Brotempfehlung: Bio Reines Roggenbrot



ZUTATEN

1 großer Topf mit fast kochendem Wasser
1 kleiner Schuss Essig
Ei(er)

zusätzlich nach Belieben:

1 Scheibe Brot oder Toast
½ Avocado und etwas Zitronensaft
etwas Butter
Salz und Pfeffer
etwas Kresse

ZUBEREITUNG

1. Wasser zum Kochen bringen, Essig zugeben
2. Das Ei vorsichtig aufschlagen (der Dotter sollte ganz bleiben) und in eine kleine Schüssel oder Tasse geben
3. Mit dem Stiel eines Kochlöffels einen Strudel ins fast kochende Wasser rühren und das Ei vorsichtig in die Mitte des Strudels geben, für ein flüssiges Eigelb muss das Ei ca. 3 Minuten im fast siedenden Wasser bleiben
4. Mit einer Schaumkelle (mit Löchern) das Ei vorsichtig herausnehmen und über einem Küchentuch abtropfen lassen
5. Avocado aufschneiden und mit Zitronensaft beträufeln, in-between das Brot toasten und nach Wunsch leicht mit Butter bestreichen
6. Die Avocado und das pochierte Ei daraufsetzen, mit Salz, Pfeffer und der Kresse bestreuen

Unser Tipp:

Pochierte Eier sind dekorativ und lassen sich auf vielfältige Art auf Toast anrichten. Ein Klassiker aus den USA ist das Egg Benedict mit Schinken und Sauce Hollandaise.