

EGGS BENEDICT MIT GRÜNEM SPARGEL UND SAUCE HOLLANDAISE



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE SAUCE HOLLANDAISE

- 4 Eigelb
- 2 EL Wasser
- 2 EL Weißwein
- abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- Weißer Pfeffer
- 120 g weiche Butter
- 1 Spritzer Zitronensaft

FÜR DEN SPARGEL

- 16 Stangen grüner Spargel
- 1 TL natives Olivenöl extra
- Salz und Pfeffer

FÜR DIE POCHIERTEN EIER

- Wasser
- 8 Eier
- 1 EL Salz
- 4 EL Essig

AUSSERDEM

- 8 Scheiben Toastbrot
- 8 Scheiben gekochter Schinken
- etwas Kresse

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 152 kcal
- 7 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 8 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde 25 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Beim Spargel die holzigen Enden abschneiden, gegebenenfalls noch schälen und den Spargel halbieren. Mit dem Öl in einer Pfanne rundherum leicht anbraten. Etwas salzen und pfeffern. Warm halten.
2. Reichlich Wasser in einem Topf mit Salz und Essig ankochen. Die Eier einzeln in eine Tasse schlagen, einen Strudel im Wasser erzeugen, die Eier vorsichtig ins heiße, nicht kochende Wasser gleiten lassen und etwa 4 Minuten stocken lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.
3. Für die Sauce hollandaise alle Zutaten bis auf das Wasser, die weiche Butter und den Zitronensaft in einem Kochtopf kalt verrühren. Das Wasser während des Erwärmens untermischen. Die Masse bei niedriger Wärmezufuhr unter ständigem Rühren (mit dem Schneebesen oder dem Handrührgerät) abschlagen, bis sie dickflüssig und schaumig ist.
4. Dann die weiche Butter in Flöckchen zugeben und weiterschlagen, bis sich die Butter aufgelöst hat. Topf vom Herd nehmen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.
5. Die Toastbrote goldbraun toasten. Jede Hälfte mit einer Scheibe gekochtem Schinken belegen, zwei Spargel darauf verteilen. Je ein pochiertes Ei auf dem Spargel anrichten und mit der Sauce hollandaise übergießen. Mit Kresse bestreuen und servieren.



REISER RÄT

Für die Hollandaise bei kleiner Hitze anfangen und langsam auf 82 °C erhöhen. Bei dieser Temperatur bindet das Ei.

