

EGGS BENEDICT

Klassisches Rezept [für 2 Portionen / 4 Hälften]

 15 Minuten 15 Minuten 2 Portionen

ZUTATEN

- 4 Portionen hühnerei [240 g]
- 1 Portion essig [15 g]
- 2 Portionen muffins [englischer Teekuchen] [120 g] **oder** 2 Portionen brioches ohne Füllung [200 g] **oder** 2 Stück brötchen [90 g]
- 2 Portionen schwein Schinken gekocht ungeräuchert [60 g] **oder** 60 Gramm spinat roh **oder** 60 Gramm pilze roh **oder** 1 Portion lachs geräuchert [75 g]
- 125 Gramm butter
- 2 Portionen hühnerei Eigelb [38 g]
- 15 Gramm zitrone Fruchtsaft
- 5 Gramm essig
- 6 Portionen salz [3 g]
- 3 Portionen pfeffer [3 g]

ZUBEREITUNG

- 1° Sauce Hollandaise vorbereiten Tipp: Am besten zum Schluss warm aufschlagen oder im Wasserbad warm halten. Butter in einem Topf schmelzen [nicht bräunen], dann leicht abkühlen lassen. Eigelb, Zitronensaft und Essig in eine Metallschüssel geben und über einem heißen Wasserbad [nicht kochend!] mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Geschmolzene Butter langsam, in dünnem Strahl einrühren, dabei kräftig schlagen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Senf abschmecken.
- 2° Sauce Hollandaise vorbereiten Tipp: Am besten zum Schluss warm aufschlagen oder im Wasserbad warm halten. Butter in einem Topf schmelzen [nicht bräunen], dann leicht abkühlen lassen. Eigelb, Zitronensaft und Essig in eine Metallschüssel geben und über einem heißen Wasserbad [nicht kochend!] mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Geschmolzene Butter langsam, in dünnem Strahl einrühren, dabei kräftig schlagen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Senf abschmecken.
- 3° Eier pochieren Einen Topf mit Wasser zum Simmern bringen [nicht kochen lassen!]. 1 EL Essig hinzufügen. Die Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen. Mit einem Löffel das Wasser im Topf leicht kreisförmig bewegen, dann das Ei vorsichtig hineingleiten lassen. Ca. 3 Minuten pochieren, bis das Eiweiß gestockt ist, das Eigelb aber noch weich. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4° Muffins rösten & belegen Englische Muffins halbieren und tosten. Je eine Scheibe Schinken auf jede Hälfte legen [ggf. vorher leicht anbraten]. Je ein pochiertes Ei daraufsetzen.
- 5° Finale: Sauce & servieren Die warme Sauce Hollandaise über die Eier löffeln. Nach Wunsch mit Schnittlauch, Petersilie oder frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.
- 6° Serviervorschläge: Mit Blattspinat oder gebratenen Champignons als vegetarische Variante Mit Räucherlachs für eine feinere Version Mit Spargel oder Avocado als Beilage [falls verträglich]

NÄHRWERTINFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (165 g)	% DRI
ENERGIE	283 kcal	467 kcal	23 %
EIWEISS	8 g	14 g	28 %
KOHLLENHYDRATE	10 g	16 g	6 %
ZUCKER	2 g	3 g	4 %
FETT	23 g	39 g	55 %
FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT	13 g	21 g	106 %
BALLASTSTOFFE	1 g	1 g	4 %
NATRIUM	317 mg	524 mg	22 %