

Pochierte Eier

Dieses Rezept für **pochierte Eier**, oder auch unter der alten Bezeichnung "Verlorene Eier" bekannt, klingt in der Zubereitung etwas schwierig, was aber in Wirklichkeit überhaupt nicht der Fall ist.

Wenn man diese kleine Mutprobe wagt und hinter sich gebracht hat, werden Sie erstaunt erleben, dass sie vor dem Herd stehen und Zuseher, wie im Kochtopf bei etwas scheinbar Schwierigem, ganz einfach "etwas entsteht".

Zutaten: für 1 Hühnerei

1 Hühnerei
Einen Kochtopf
Wasser
1/2 kleine Tasse Essig
1 Prise Salz

Zubereitung:

Und so werden **pochierte Eier** zubereitet:

Kaltes mit einer kleinen Prise Salz versehenes Wasser in einen Kochtopf einfüllen (etwa so hoch wie 4 Finger aneinander dick sind), gerade so viel, damit das Ei genug Platz zum Schwimmen hat, dazu eine halbe kleine Tasse voll Essig hinzugießen.

Das Wasser sprudelnd zum Kochen bringen, dabei kann man das kochende Wasser auch noch zusätzlich kreisförmig mit einem Schneebesen aufrühren, dass es sich im Topf spiralförmig sprudelnd dreht.

Schnell das Hühnerei am Topfrand aufschlagen und in geringer Höhe auf einmal ins kochende Wasser gleiten lassen, oder zuvor in eine niedrige Kaffeetasse oder eine Suppenkelle geben und auf diese Weise direkt über dem Wasser ins leicht kochende Wasser gleiten lassen.

Die Temperatur etwas zurück drehen, damit das Wasser nicht mehr sprudelnd kocht, sondern ganz sachte vor sich hin köchelt.

Jetzt schlängeln sich viele weiße Eiweißschleier im Wasser, was kein Grund zur Beunruhigung ist, denn die weißen Eiweißschleier werden in ganz kurzer Zeit etwas dicker und fester.

Jetzt ist der Zeitpunkt, wo man mit einem breiten Esslöffel oder noch besser mit einem Pfannenwender vorsichtig unter das ganze Ei geht und so das Ei behutsam einmal in die Höhe hebt. Danach gleich wieder in das leicht köchelnde Wasser zurücksetzen.

Jetzt kann man zusehen, wie sich die weißen Eiweißschlieren fest um den Eidotter schmiegen.

Auf diese Weise das pochierte Ei noch 2,5 oder 3 Minuten im leicht köchelndem Wasser ziehen lassen.

Nach 2 Minuten ist das Eidotter noch leicht flüssig nach 2,5 Minuten gerade halbweich und nach 3,5 Minuten nahezu hart gekocht.

Jetzt ist das pochierte Ei zum Verzehren bereit.

Das pochierte Ei wieder vorsichtig mit einem Löffel, Pfannenwender, oder Drahtsieb aus dem Kochwasser heben und auf einem Teller zwischelagern. Ringsum mit einem Messer die unschönen Eiweißstreifen abschneiden und frisch zubereitet servieren.

Pochierte Eier kann man anstatt Spiegeleiern zu Spinat oder anderen Gemüsesorten servieren.

Aber auch zu einer Curry- oder Senfsoße mit einer Reisbeilage, bringen Sie etwas Abwechslung in den täglichen Speiseplan.

Ganz schnell ist mit den pochierten Eiern ein leichtes Abendessen gezaubert. Man bestreicht ein Scheibe Bauernbrot oder Toastbrot mit etwas Butter, legt ein paar Salatblätter darauf und setzt darauf als Krönung ein warmes pochiertes Ei.



Kalorienangaben

Ein pochiertes Ei der Größe M hat 84 kcal und 6.2 g Fett