



Kochen

Ingo Beth

Dienstag, 20.03.2018

Eier Benedict mit Lachsforelle und Spinat

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Hollandaise

250 g Butter
3 Eigelb (Größe M)
Salz
Pfeffer
1 TL Zitronensaft
Zucker
1 Spritzer Weißweinessig

Für den Toastbelag

250 g Baby-Blattspinat (frisch oder TK)
1 Knoblauchzehe
8 Scheiben Toastbrot
4 EL Olivenöl
300 g geräucherte Lachsforelle
Fleur de Sel
1 EL Butter
Muskat
Salz
Pfeffer
8 Eier (Größe M)

Zubereitung:

1. Für die Hollandaise Butter schmelzen lassen und danach durch ein feines Sieb geben (klären).
2. Eigelbe in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad hell-schaumig schlagen. Dabei die geklärte Butter nach und nach zugeben, bis eine cremige Masse entsteht.
3. Die Hollandaise mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker und Essig würzen. Die Hollandaise in eine heiß ausgespülte Thermoskanne geben und bereitstellen.
4. Inzwischen für den Belag den Spinat putzen, abbrausen und trockenschütteln. Knoblauch abziehen und fein hacken.
5. Toastscheiben mit den 4 EL Olivenöl beträufeln und in einer beschichteten Pfanne, von beiden Seiten ca. 2 Minuten rösten. Lachsforelle grob zerzupfen.
6. Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und ca. 2 Minuten schmoren (TK-Spinat auftauen, gut ausdrücken und trockentupfen). Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
7. Hitzefeste Frischhaltefolie in ca. 10 x 10 cm große Quadrate schneiden. Die Frischhaltefolie mit dem übrigen Olivenöl bestreichen und die Stücke jeweils in eine kleine Schale oder Tasse legen. Ei vorsichtig hineingeben, zubinden. Eier in etwa 90 Grad heißem Wasser ca. 8 Minuten garen. Herausnehmen und die Folie entfernen.



8. Jeweils 4 Toastscheiben mit dem Lachs und die übrigen Toastscheiben mit dem Spinat belegen.

Jeweils ein pochiertes Ei darauf setzen und mit der Hollandaise beträufeln. Mit Blüten und Kresse dekorieren und servieren.