

Frittierte Eier mit Senfsauce und rote-Bete-Salat

Von SWR4 Moderatorin Corinne Schied

Zutaten

Für den roteBete-Salat

250g Rote Bete, gegart, gewürfelt
Salz, Zucker, Pfeffer, etwas Pflanzenöl
Schnittlauchröllchen

Für die Senfsauce

3 EL Butter
1 mittlere Zwiebel, fein gehackt
2 EL Mehl
450ml Vollmilch
1 gestr. TL Salz
Weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Prise Zucker
3-5EL Senf
3-5EL Gekörnter Senf
Petersilie, fein geschnitten

Für die Eier

8 Eier wachsweich gekocht, gepellt
6 EL Mehl zum Mehlieren
1-2 Eier (für die Panade)
8-10 EL Pankomehl oder Semmelbrösel
Ca 600ml Pflanzenöl zum Frittieren

Zubereitung

Die rote Bete mit den Zutaten vermischen. Zurückhaltend würzen.

Für die Senfsauce in einem Topf die Zwiebel in der Butter glasig braten.
Nun das Mehl einrühren und unter Rühren mit anschwitzen. Die Milch langsam einrühren, aufkochen lassen und unter Rühren, bis die Sauce andickt. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Zucker würzen.

Den Senf peu à peu dazugeben, bis die Sauce den gewünschten Geschmack hat.
Dann nicht mehr kochen und warmhalten.

Für die frittierten Eier das Fett in einem Topf auf etwa 80°C erhitzen.

Die Eier wie beim Wienerschnitzel erst mehlieren, dann in Ei und in den Bröseln wenden. Dann im Fett in einer tiefen Pfanne goldgelb frittieren.

Auf den tiefen Tellern einen Kranz aus Rote Bete legen, die Senfsauce in die Mitte gießen und die frittierten Eier halbiert darauf anrichten und mit der Petersilie servieren.

Corinnes Tipp: Der Senf darf erst am Schluss in die Sauce und nicht kochen, sonst gehen die Senföle kaputt!

SWR4 Rheinland-Pfalz | 6.4.2023