

Jörg Sackmann

Dienstag, 4. November 2014

**Pochiertes Ei mit Parmesanknusper, Lauchpüree und Gewürz-Kartoffel
Rezept für 4 Personen**

Zutaten

4	Bio-Eier
100 g	Parmesan
1 Msp.	Piment d'Espelette
1/2 TL	getrockneter Thymian
2	Kartoffeln, mehlig kochend
100 g	Grünes vom Lauch
1 Bund	glatte Petersilie
2 Bund	Schnittlauch
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss
50 ml	Olivenöl
100 g	weiche Butter
4	frische Bio-Eier
100 ml	Weißweinessig

Für die Gewürz-Kartoffeln

1	Zwiebel
80 g	Speck
2 EL	Olivenöl
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/4	Chilischote
2	Sternanis
1 Prise	Fenchelsamen
500 ml	Geflügelfond
4	Kartoffeln á ca. 150 g), festkochend
etwas	Pflanzenfett zum Frittieren
etwas	Meersalz
1 Prise	Cayennepfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Für die Chili-Kartoffeln die Zwiebeln schälen und zusammen mit dem Speck grob würfeln. In Olivenöl farblos anschwitzen.

Thymian, Rosmarin und Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Chilischote fein hacken. Kräuter, Chilischote, Sternanis und Fenchelsamen zu der Zwiebel-Speck-Mischung geben. Geflügelfond zugießen und etwas einkochen lassen.

Die Kartoffeln waschen, vierteln und die Kartoffelspalten quer ca. 1 mm dünn einschneiden. Kartoffeln in eine Kasserolle geben, mit dem Fond übergießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft ca. 17 Minuten auf den Punkt garen. Anschließend im Fond auskühlen lassen.

Den Parmesan reiben, mit Piment und Thymian vermischen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Dann herausnehmen und trocknen lassen. Für das Lauchpüree die Kartoffeln kochen und pellen. Den Lauch putzen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln. Von der Petersilie die Blätter abzupfen und mit Schnittlauch sowie Lauch in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Kräuter in einem Küchentuch trocknen.

Lauch und Kräuter mit Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss, Olivenöl und Butter und den Kartoffeln in einen Mixer geben und zu einer feinen homogenen Masse mixen.

Für das pochierte Ei 1 l Wasser in einem Topf aufkochen, Essig zugeben. Die Eier einzeln in kleine Schälchen aufschlagen und dann vorsichtig nach und nach in das siedende Wasser gleiten lassen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen, die Eier sollten innen noch ganz leicht flüssig sein. Dann herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit gesalzenem kaltem Wasser geben.

Die gegarten Kartoffelspalten gut abtropfen lassen, in heißem Pflanzenfett knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kartoffelspalten noch heiß mit dem Parmesanknusper bestreuen und mit Meersalz und Cayennepfeffer würzen.

Lauchcreme auf dem Teller verteilen. Kartoffeln darauf geben. Pochiertes Ei vorsichtig darauf setzen und mit restlichem Parmesanknusper bestreuen.

Tipp: Wer anstatt einem pochierten Ei ein sog. Onsen Ei zubereiten möchte, stellt hierfür einen Topf mit Wasser auf den Herd und erhitzt das Wasser auf 63 Grad (mit Braten- oder Teethermometer kontrollieren). Die Eier zugeben, die Temperatur im Auge behalten und die Eier 45 Minuten darin garen. Die Eier aus dem Wasser nehmen und bei Raumtemperatur abkühlen. Vor dem Servieren die Eier vorsichtig aus der Schale lösen.

Pro Portion: 791 kcal / 3311 kJ
25 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 63 g Fett