

Eggs Benedict

Diese besondere Frühstücks-Variante wurde angeblich 1894 für einen Börsenmakler namens Mr. Benedict in New York kreiert — er wollte seinen Kater mit einem deftigen Frühstück bekämpfen und bekam Ei Benedict serviert.



Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Toast
- 2 frische Eier
- 2 Speckscheiben (à 10 g)
- 200 g Butter
- 50 ml Weißwein
- 100 g Blattspinat
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Wacholderbeere
- 1 - 2 EL Olivenöl
- 50 ml Essig
- 10 g Schnittlauch
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

- In einem Topf Weißwein mit einem Lorbeerblatt und einer Wacholderbeere reduzieren. So lange köcheln, bis nur noch 1 - 2 EL Flüssigkeit übrig sind.
- Die Butter in einem Topf bei geringer Hitze leicht aufkochen. Auf der Oberfläche bildet sich ein weißer Schaum. Diesen mit einem Schaumlöffel abnehmen oder die Butter durch ein feines Sieb geben. Die geklärte Butter wird weiterverarbeitet, den Schaum entsorgen.
- Den Spinat von dicken Stängeln und braunen Stellen befreien. Gut waschen und abtropfen lassen. In etwas Olivenöl anschwitzen, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Speck in einer Pfanne ohne Fett kross anbraten.
- Ein Ei trennen und das Eigelb zusammen mit der Weißweinreduktion (Lorbeerblatt und Wacholder vorher entfernen) bei niedriger Hitze

mit einem Schneebesen aufschlagen, bis die Masse cremig wird. Den Topf vom Herd nehmen und die geklärte Butter löffelweise hineinrühren.

- Eventuell noch mal auf dem Herd unter Rühren erhitzen, aber nur bei geringer Hitze, sonst gerinnt die Sauce.
- Einen großen Topf mit Wasser und einem Schuss Essig aufsetzen. Sobald das Wasser kocht Hitze reduzieren, bis keine Blasen mehr zu sehen sind. Das zweite Ei vorsichtig in eine Kochkelle schlagen. Das Wasser nun mit einem Löffel umrühren, bis ein Strudel entsteht.
- In diesen Strudel das Ei aus der Kelle gleiten lassen. Der Strudel sorgt dafür, dass das Eiweiß das Eigelb umhüllt. Notfalls mit einer Gabel etwas nachhelfen.
- Das Ei 3 - 4 Minuten ziehen lassen. Das Eiweiß ist nun fest, das Eigelb noch wachsweich. Mit einem Schaumlöffel das Ei herausnehmen und etwas abtropfen lassen.

Anrichten:

- Den Toast goldbraun anrösten, den Spinat darauf platzieren. Darauf den Speck und etwas Sauce Hollandaise.
- Zuletzt das pochierte Ei und alles noch mal mit Hollandaise überziehen. Salzen, mit Schnittlauchröllchen garnieren. Heiß servieren.