



Eggs Benedict meets Florentine



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

pro Portion: 5431 kJ, 1297 kcal, 57,8 g Kohlenhydrate, 29,3 g Eiweiß, 105 g Fett, 984 mg Cholesterin, 4,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Zubereitung

Eggs Benedict sind ein leckeres Frühstück aus pochiertem Ei, Bacon und einer Sauce Hollandaise auf einem knusprigen Brot. Wir haben das Ganze noch mit ein bisschen Spinat ergänzt und so noch leckerer gemacht.

Step 1:

Zuerst heizt du den Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vor. Dann kannst du den Spinat waschen und einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den Spinat darin für 10 Sekunden blanchieren und mit einem Schaumlöffel wieder herausheben. In eine große Schale mit kaltem Wasser geben und anschließend gut abtropfen lassen.

Step 2:

Für den Bacon den Zucker auf einen Teller streuen, den Bacon darin wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Dann lässt du den Bacon im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis er kross und braun ist.

Step 3:

Für die Sauce lässt du die Butter schmelzen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und heiß werden lassen. Das Wasser soll heiß sein, aber nicht kochen. Die Eigelbe mit einem Esslöffel Wasser im Wasserbad aufschlagen und 2-3 Minuten weiter schlagen, bis die Masse luftig-schaumig wird.

Step 4:

Dann mit einem dünnen Strahl die flüssige, lauwarme Butter mit dem Schneebesen in die Eiermasse rühren. Dabei langsam arbeiten und immer erst die Butter gut verrühren bevor neue dazu kommt. Die Sauce sollte dabei immer cremiger und luftiger werden. Wenn die Butter komplett untergerührt ist, kannst du noch zwei Minuten kräftig mit dem Schneebesen rühren, bis die Sauce schön cremig ist. Dann den Löffel-Test machen: Löffel mit der Rückseite in die Sauce tauchen und kräftig darauf pusten, wenn die Sauce auf dem Löffel stehen bleibt und du sie nicht runter pusten kannst, hat sie die richtige Konsistenz. Jetzt die Sauce mit Zitronensaft und Salz abschmecken und beiseite stellen.

Step 5:

Nun pochierst du die Eier: Dazu einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und den Essig hineingießen. Die Eier jeweils in eine kleine Schale schlagen. Wenn das Essig-Wasser köchelt, solltest du das Wasser im Topf leicht umrühren, so dass ein kleiner Strudel entsteht. Jetzt das Ei in die Mitte des Topfes gleiten lassen, nach drei Minuten das Ei mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Step 6:

Nun nur noch die Toastbrötchen tosten. Den Spinat nochmal gut ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann kannst du die Zutaten auf das Brötchen schichten und alles mit der Sauce begießen.

Zutaten

Menge

300 g	frischer Spinat
60 g	Zucker
4 Scheiben	Bacon
200 g	Butter
4	Eigelb
1 Spritzer	Zitronensaft
	Salz
2 EL	weißer Essig
2	Eier
2	Toastbrötchen
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Tipp

Du kannst natürlich auch Spinat aus der Tiefkühltruhe nehmen. Einfach 100 g TK-Spinat auftauen lassen und dann in einer Pfanne erwärmen und würzen.