

# Pochiertes Ei mit zwei Soßen

## Zutaten für die weiße Soße (für 4 Personen):

- 150 g (1 % Fett) Joghurt
- 1 TL Meerrettich
- 0,5 TL Senf
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Stiel frischer Knoblauch

Alle Zutaten außer den Knoblauch in eine Schüssel geben, gut miteinander verrühren und abschmecken. Knoblauchstiel in feine Ringe schneiden und unter die Soße heben.

## Zutaten für die rote Soße:

- 150 g (aus der Dose) Tomaten
- 1 Chilischote
- 0,5 Bund frische Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker

Chili fein schneiden, Petersilie hacken. Tomaten in eine Schüssel geben und mit einer Gabel etwas zerdrücken. Gewürze und Öl unterrühren.

## Zutaten für die Eier:

- 4 Eier
- 1 EL Essig
- Salz

Eier aufschlagen und jeweils in eine Tasse geben. Sie können so besser in den Topf gleiten. Wasser mit Essig in einem Topf zum Sieden bringen. Mit einem Schneebesen einen kräftigen Strudel erzeugen. Eier nacheinander vorsichtig hineingleiten lassen. Wenn sich das Eiweiß verfestigt hat, die Eier mit einem Schöpflöffel aus dem Topf heben. Das dauert etwa 4-5 Minuten, das Eigelb sollte flüssig bleiben. Die Eier auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Tipp: Wenn man mehr als 2 Eier pochiert, sollte man sie nacheinander zubereiten, weil der Platz sonst nicht ausreicht.

## Anrichten:

- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- Olivenöl

Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Auf jeden Teller je 1 Streifen der beiden Soßen geben und 1 Ei darauf anrichten. Etwas Olivenöl darüber geben und alles mit Frühlingszwiebelringen bestreuen.

Sendung/Quelle: Sass: Gutes aus dem Norden

Sendetermin: 18.09.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)