

Frittiertes Onsen-Ei mit Erbsengemüse

Zutaten für die Erbsen (für 2 Personen):

- 750 g frische Erbsen
- Salz

Erbsenschoten öffnen und ausspülen. Die Hälfte der Erbsen entsaften. Wer keinen Entsafter hat, kann die Erbsen pürieren und in einem sauberen Küchentuch auspressen. Den Saft in einen Topf geben und die restlichen Erbsen darin circa 15 Minuten garen. Mit Salz abschmecken.

Zutaten für die Onsen-Eier:

- 4 Eier
- 50 g Parmesan
- 4 EL Semmelbrösel
- 100 ml Milch
- 400 g Frittierfett

Wasser in einem Topf mit einem Sous-Vide-Stick auf exakt 65 Grad erhitzen. 1 Ei pro Person hineingeben und 45 Minuten garen. Der Sous-Vide-Stick hält die Temperatur des Kochwassers konstant.

Parmesan reiben, mit Semmelbröseln vermischen. Die restlichen Eier aufschlagen und mit Milch verquirlen. Die Onsen-Eier vorsichtig pellen, zuerst in der Ei-Milch-Mischung wenden, dann in der Parmesan-Semmelbrösel-Mischung wälzen.

Frittierfett erhitzen und die panierten Onsen-Eier circa 20 Sekunden darin frittieren.

Sendetermin: 09.04.2023

Koch/Köchin: Björn Freitag

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen