

## Gemüsestampf mit pochierten Eiern und Senfsoße

### Zutaten für den Gemüsestampf (für 4-6 Portionen):

- 2 Möhren
- ½ Knolle Sellerie
- ½ Steckrübe
- 2 Pastinaken
- 4 Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 EL Butter
- Olivenöl
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Möhren, Sellerie, Steckrübe, Pastinaken und Kartoffeln putzen und in Stücke schneiden. Leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Gemüse darin etwa 15 Minuten garen. Das Wasser abgießen und etwas Kochwasser aufbewahren.

Die Kartoffeln grob zerstampfen, sodass die Konsistenz eher grob als cremig ist. 3 EL Butter und etwas Kochflüssigkeit hinzufügen und verrühren. Den Stampf mit Salz, Pfeffer, Zucker und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Frühlingszwiebeln putzen und die äußeren Schichten abziehen. Frühlingszwiebeln in etwas Olivenöl und Butter 2-3 Minuten braten. Dabei zuckern und leicht salzen.

### Zutaten für pochierte Eier:

- 4-6 Eier
- Essig

Eier aufschlagen und einzeln in Tassen füllen. Aus den Tassen können die Eier besser in den Topf gleiten. Wasser mit etwas Essig zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren, sodass das alles nur noch leicht simmert.

Die Eier nacheinander pochieren: Zunächst mit einem Löffel im Kochwasser einen Strudel erzeugen, dann das Ei in den Strudel gleiten lassen. Mit Löffel oder Schaumkelle das Eiweiß in Form halten, bis es fest ist. Das Ei etwa 4-5 Minuten ziehen lassen, dann ist das Eigelb noch flüssig.

Die Eier auf Küchentrepp legen und vorsichtig abtupfen.

### Zutaten für die Senfsoße:

- 4 EL körnigen Senf
- 0,1 l Sahne
- 1 EL Butter
- etwas Zitronensaft
- Salz
- Zucker

Senf, Sahne und Butter leicht erhitzen und verrühren. Mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Servieren:

Gemüsestampf auf Teller geben und mit den gebratenen Frühlingszwiebeln bestreuen. Darauf die pochierten Eier platzieren. Zum Schluss die Senfsoße darüber träufeln. Wer mag, kann noch alles mit gehackter Petersilie bestreuen.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Letzter Sendetermin: 24.03.2019

Koch/Köchin: Rainer Sass

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