

Eier im Glas

Zutaten für 4 Varianten:

- Eier
- grüner Spargel
- Tomaten
- Gartenkresse
- Kerbel
- Schnittlauch
- Petersilie
- gekochter Schinken
- Worcestershiresoße
- Tabasco
- Chili
- Pfeffer
- Salz
- Olivenöl

Eier im Glas ist ein Frühstücksklassiker, der etwas in Vergessenheit geraten ist. Die Basis ist ein weich gekochtes Ei, das mit verschiedenen Zutaten in ein Glas gegeben und vermengt wird.

Variante 1: Das Ei mit Schnittlauch, schwarzem Pfeffer und flockigem Meersalz servieren.

Variante 2: Grünen Spargel braten oder grillen, dann in feine Scheiben schneiden. Gekochten Schinken in feine Würfel teilen. Das Ei mit Spargel und Schinken in ein Glas geben und mit Salz, Pfeffer und 1 Tropfen Olivenöl würzen.

Variante 3: Tomaten häuten und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln und mit dem Ei in ein Glas geben. Kerbel, Schnittlauch und Petersilie fein hacken und hinzufügen. Mit Chili, Tabasco und Salz würzen.

Variante 4: Das Ei in ein Glas geben und mit Worcestershiresoße, Tabasco und Salz würzen. Reichlich Gartenkresse, am besten verschiedene Sorten, hinzufügen. Das Ei vorsichtig zerteilen und mit der Kresse vermengen.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Letzter Sendetermin: 10.06.2018

Koch/Köchin: Rainer Sass

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