

## Pochiertes Ei mit Spinat und Champignonsalat

### Zutaten (für 4 Personen):

- 4 (Gr. L) Eier
- 500-600 g frischer Spinat
- 200 g rosa Champignons
- 200 g Kirschtomaten
- 1 große rote Zwiebel
- 1 frische Zehe Knoblauch
- 5-6 Stiele Petersilie
- Apfel-Balsamico-Essig
- Olivenöl
- für das Eier-Wasser: ca. ½ TL Salz und 1 EL Essig
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 100 g mittelalter Gouda

Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken und mit den Champignons in eine Schale geben. Mit Apfel-Balsamico, Olivenöl, 2 Prisen Salz und etwas Pfeffer würzen, vermischen und kurz ziehen lassen.

Die Kirschtomaten waschen, halbieren und beiseitestellen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Spinat putzen, die groben Stiele abschneiden und die Spinatblätter grob zerreißen. In einer Pfanne Zwiebelwürfel und Knoblauch in Olivenöl glasig anbraten und die halbierten Tomaten dazugeben. Kurz bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Den Spinat hinzufügen, mit etwas Salz würzen und alles etwa 2 Minuten garen. Wer jungen Spinat verwenden möchte, hebt ihn erst kurz vor dem Servieren unter, da er sonst zu stark zusammenfällt.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Sobald es sprudelt, Essig und Salz hineingeben. Durch den Essig bindet sich das Eiweiß leichter aneinander. Danach die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur leicht simmert.

Jedes Ei zunächst in eine Suppenkelle oder in eine Tasse schlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im Wasser erzeugen und die Eier nacheinander vorsichtig hineingleiten lassen. Höchstens 2 Eier parallel zubereiten. Circa 3-4 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen. Die Kochzeit richtet sich nach dem persönlichen Geschmack. Wer kein flüssiges Eigelb mag, lässt die Eier etwas länger ziehen. Sie sollten immer leicht in Bewegung bleiben.

Den fertigen Spinat mit etwas Apfel-Balsamico beträufeln und auf Tellern anrichten. Die Eier darauf platzieren und mit den marinierten Champignons garnieren. Zum Schluss ein wenig Gouda darüber reiben.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 09.09.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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