

Pochierte Eier auf Kartoffel-Gemüse-Schiffchen

Zutaten (für 4 Personen):

- 8 Eier
- etwas Essigessenz
- 4 große Kartoffeln
- Rapsöl
- Butter
- 2 rote Karotten
- 2 gelbe Karotten
- 1 Schale Zuckerschoten
- 2 Pastinaken
- 1 Bund Radieschen
- Salz
- Pfeffer
- frische Petersilie
- oder Schnittlauch
- 3 - 4 EL Senf
- 50 ml weißer Balsamico
- etwas Brühe
- 1 Prise Zucker
- eine Schale essbare Blüten wie Hornveilchen

Die Kartoffeln gut waschen und die Oberseite längs wie einen Deckel abschneiden. Mit Hilfe eines Kugel-Ausstechers die Kartoffel wie ein Körbchen aushöhlen. Mit etwas Öl einpinseln und in einer gefetteten ofenfesten Form gut 15 bis 20 Minuten bei 220 Grad im Backofen goldbraun backen.

Das Gemüse putzen und in gefällige Stücke schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erwärmen und darin das Gemüse bei mittlerer Hitze langsam andünsten, sofort salzen und weiterdünsten lassen. Tipp: Einen Spritzer Essig hinzugeben, damit das Gemüse seine Farbe behält.

Den Senf mit Balsamico, 100 Milliliter Rapsöl, Brühe, Salz und einer Prise Zucker zu einer cremigen Vinaigrette verrühren. Mit frischen Kräutern verfeinern und beiseite stellen.

Zuletzt einen Topf mit Salzwasser auf den Herd stellen, 2 bis 3 Esslöffel Essigessenz hineingeben und zum Kochen bringen. Danach die Hitze etwas reduzieren und das Wasser mit einem Löffel umrühren, damit ein Strudel entsteht. Die Eier in das strudelnde Wasser hineinschlagen und bei schwacher bis mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten ziehen lassen.

Nun die Kartoffeln aus dem Ofen holen und zusammen mit dem Gemüse anrichten. Die Eier vorsichtig aus dem Wasser nehmen und mit der Senf-Vinaigrette beträufeln. Den Teller mit den essbaren Blüten der Hornveilchen garnieren.

Sendung/Quelle: Nordmagazin
Letzter Sendetermin: 14.03.2019
Koch/Köchin: Daniel Bockholt

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