

Brunnenkresse-Suppe mit pochiertem Ei

Zutaten für die Einlage (für 4 Personen):

- 150 g Champignons
- etwas Zitronensaft
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Champignons säubern und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft vermengen.

Zutaten für die Suppe:

- 1,5 Bund Brunnenkresse
- 2 Pastinaken
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 100 ml Olivenöl
- 1 Stück weiche Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- 50 ml Sahne
- 50 ml Milch
- Salz

Brunnenkresse säubern und den unteren Bereich der Stiele abschneiden. Diese werden für den Suppenansatz verwendet. Ein kleines Büschel Brunnenkresse-Blätter zum Anrichten beiseitestellen. Die restliche Brunnenkresse mit weicher Butter, etwas Olivenöl und 1 Prise Salz in einen Zerkleinerer geben und zu einer feinen und geschmeidigen Paste verarbeiten. Die Brunnenkresse-Butter kaltstellen.

Pastinaken, Zwiebeln und die hellen Teile der Lauchstange schälen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse farblos darin anschwitzen. Die Stiele der Brunnenkresse hinzufügen. Brühe angießen und das Gemüse weichkochen. Zum Schluss Milch und Sahne hinzufügen.

Die Suppe in einen Standmixer geben und sehr fein pürieren. Die Brunnenkresse-Butter nach und nach hinzufügen. Wer mag, kann die Suppe danach durch ein feines Sieb gießen. Die Suppe wieder erhitzen und mit einem Mixstab schaumig aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alternativ kann man die Brunnenkresse-Butter mit einem Mixstab nach und nach einarbeiten.

Zutaten für die Eier:

- 4 Eier
- etwas Weißwein-Essig
- Salz

Eier aufschlagen und einzeln in Tassen oder kleine Schüsseln geben, damit sie leichter und sicherer in das Wasser gleiten können. Wasser mit etwas Essig in einem großen Topf erhitzen und kleine Küchen- oder Dessertringe in den Topf stellen. Die Hitze reduzieren. Das Wasser darf nur leicht simmern. Die aufgeschlagenen Eier nun vorsichtig in die Ringe füllen und 4-5 Minuten stocken lassen. Dann ist das Eiweiß fest und das Eigelb noch schön flüssig. Die Ringe entfernen und die Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Pochierte Eier lassen sich auch ohne Küchenringe zubereiten: Zunächst einen Strudel im siedenden Wasser erzeugen. 1 Ei in

den Strudel gleiten und rotieren lassen. Durch die schnellen Drehungen bleibt das Eiweiß beim Stocken in Form. Gegebenenfalls mit einem Löffel etwas nachhelfen. Bei dieser Variante die Eiern nacheinander zubereiten. Die pochierten Eier zum Warmhalten in einen Topf mit etwas heißem Wasser legen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 26.11.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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