

# Senfeier mit Senf-Chutney und Spinat

## Zutaten für das Senf-Chutney (für 4 Personen):

- 2 rote Zwiebeln
- 0,5 Tasse Senfkörner
- 100 ml milder Apfelbalsam
- 2 Sternanis
- etwas Honig
- Olivenöl
- 1 Prise Salz

Senfkörner waschen und 2-3 Minuten in Wasser kochen. Anschließend in ein Sieb gießen und abwaschen. Anschließend mit neuem Kochwasser aufsetzen, erneut abgießen und abwaschen. Den Vorgang 6-8 Mal wiederholen. Die Körner verlieren dadurch Bitterstoffe und werden angenehm knackig.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln farblos darin anschwitzen. Die Senfkörner hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen. Apfelbalsam, Sternanis und Honig hinzufügen. Mit Salz würzen. Alles bei milder Hitze einige Minuten köcheln lassen. Das Chutney sollte eine cremige Konsistenz haben.

## Zutaten für die Senfsoße:

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 ml Apfel-Balsamessig
- 1 EL Honig
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml saure Sahne
- 2 EL körniger Senf
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos darin anschwitzen. Mit Essig ablöschen und etwas Honig unterrühren. Anschließend die Brühe dazugeben und alles aufkochen lassen. Hitze reduzieren und saure Sahne dazugeben. Zum Schluss den körnigen Senf unterrühren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zutaten für Spinat und Eier:

- 8 Bio-Eier
- 400 g Spinat
- 1 EL Apfel-Balsamessig
- 1 rote Zwiebel
- Olivenöl
- alternativ: Rapsöl

Eier wachweich kochen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Spinat waschen und trocknen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos darin anschwitzen. Etwas Essig hinzufügen. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Zum Anrichten den Spinat auf Teller geben, Chutney und Senfsoße hinzufügen. Die Eier auf den Spinat setzen und anschneiden oder halbieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 29.01.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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