

Pochiertes Ei mit dreierlei Lauch

Zutaten für den Lauch (für 4 Personen):

- 4 Stangen Lauch
- Olivenöl
- Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 4 EL Semmelbrösel oder Panko

Lauchstangen säubern, dabei die Wurzelansätze und die äußeren Schichten entfernen. Die oberen dunkelgrünen Bereiche abschneiden und anderweitig verwenden. Einen Teil der weißen und hellgrünen Bereiche in 4 bzw. 8 cm große Stücke schneiden, den Rest in 0.5 bis 1 cm dünne Scheiben. Butterschmalz und Olivenöl in 3 beschichteten Pfannen erhitzen. Die Scheiben und die langen Stücke in die Pfannen legen, die mittelgroßen Stücke in die Pfanne stellen. Den Lauch nun bei mittlerer Hitze braten, dabei mehrmals wenden und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

Die schmalen Scheiben brauchen nur etwa 2-3 Minuten. Die großen Stücke sollte man hingegen 8-10 Minuten in der Pfanne lassen. Durch die verschiedenen Größen haben die fertigen Lauchstücke unterschiedliche Konsistenzen und variieren auch im Geschmack. Zum Schluss mit Semmelbröseln bestreuen.

Zutaten für die pochierten Eier:

- 4 Eier
- 1 l Wasser
- 3 EL Wein-Essig

Wasser erhitzen und den Essig hinzufügen. Das Wasser sollte nur simmern und nicht sprudelnd kochen. Die Eier aufschlagen und in Tassen oder Schälchen füllen. Nun mit einem Schneebesen oder Holzlöffel einen Strudel im Topf erzeugen und das erste Ei hineingleiten lassen. Die Rotation hält das Eiweiß in Form. Gegebenenfalls kann man auch mit einem Löffel etwas nachhelfen. Das Ei etwa 3-4 Minuten pochieren. Dann ist das Eigelb noch schön flüssig. Das Ei aus dem Wasser nehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Nun nacheinander die anderen Eier pochieren. Tipp: Die gegarten Eier lassen sich am besten in heißem Wasser warmhalten.

Zutaten für die Croûtons:

- 4 Scheiben Toastbrot
- 2 Knoblauchzehen
- Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer

Die Weißbrotscheiben in Würfel schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Die angegedrückten Knoblauchzehen dabei mit in die Pfanne legen.

Anrichten:

- (aus dem Glas) Meerrettich
- Johannisbeer- oder Heidelbeer-Konfitüre
- 1 Bio-Zitrone
- frischer Meerrettich

Je 1 Strich Gelee und Meerrettich aus dem Glas auf die Teller geben. Die unterschiedlichen Lauchstücke dekorativ darauf

verteilen. Croûtons und pochierte Eier hinzufügen. Mit Zitronenabrieb und frischen Meerrettich bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Tipp:

Aus den dunkelgrünen Lauchabschnitten lässt sich ein würziges Pesto herstellen. Dafür die Lauchstücke mit etwas Zucker, Salz und Olivenöl in einen Zerkleinerer geben und zu einer dicklichen Masse verarbeiten.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 06.01.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

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