



Frischer Blattspinat mit pochierten Eiern und Kartoffelstäbchen

Pochierte Eier und Spinat sind ein unwiderstehliches Duo. Als "Oeuf mollet florentine" sind sie mit Béchamel überbacken ein Standardgericht der klassischen französischen Küche. Die pochierten Eier auf kurz gedünstetem frischem Spinat angerichtet, sind etwas einfacher bei der Zubereitung und gleichwohl sehr lecker.

Frischer Spinat, das ist so eine Sache: Aus einem grossen Haufen Spinat, der gerüstet und gewaschen sein will, bleibt nach dem Dünsten kleines Häufchen zurück. Ein Grund, um tiefgefrorenen Spinat zu kaufen, doch ganz frisch schmeckt er eben doch am besten.

Zutaten (pro Portion)

- 140g frischer Blattspinat
- 1 kleine Zwiebel, ca. 40g
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1El Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Bratbutter

- 1 grosse Kartoffel, ca. 150g
- Salz

- 2 sehr frische Eier
- Kräutersalz

Zubereitung

Bratbutter mässig erhitzen, Kartoffelstäbchen zugeben und salzen. Sobald sie leicht brutzeln, mit einer Gabel wenden, damit sie nicht am Boden ankleben. Ca. 10 Minuten leicht bräteln lassen, dabei ab und zu wenden.

Dicke Stielteile vom Spinat wegschneiden. Blätter in reichlich Wasser schwenken, herausnehmen und gut abtropfen lassen, am besten in einer Salatschwinge.

In einer weiten Pfanne Zwiebel und Knoblauch in Bratbutter andünsten. Spinat zugeben und unter stetigem Wenden ca. 3-4 Minuten dünsten. Er fällt dabei stark zusammen. Sauerrahm zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Wasser bis knapp zum Siedepunkt erhitzen. Eier mit einer Schaumkelle für 10 bis 15 Sekunden ins Wasser tauchen. Dadurch stockt das Eiweiss ganz leicht und fliesst beim Pochieren weniger auseinander. Eier aufschlagen, vorsichtig ins Wasser gleiten lassen und 2 1/2 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf dem Spinat anrichten, mit Kräutersalz würzen.

Beim Pochieren ist Vorsicht geboten, die Eier dürfen nicht bewegt werden, sonst können sie sich verletzen und das Eigelb fliesst aus (siehe Fotos)







Eier 10 bis 15 Sekunden vorwärmen

