

Informationen zur Sendung vom 31.10.2023

Pochiertes Ei auf Blattspinat zu Kartoffelschnee

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)

Verlorene Eier

Pro Person 1 – 2 Eier
50 ml Weißweinessig
Salz

Kartoffelschnee

1 kg Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)
Muskat
Salz

Spinat

1,5 kg Blattspinat (ungeputzt)
50 g Butter
1 – 2 Knoblauchzehen
Muskat
Salz

Außerdem

100 g geriebenen Emmentaler oder
4 Portionen Käsesauce (Rezept
siehe Küchentipp)

Zubereitung

Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. In einen großen Topf etwas Wasser füllen und erhitzen. Den Spinat – nach und nach – hineingeben. Einen Deckel auflegen und die Blätter kurz blanchieren. Das Gemüse über einem Sieb abgießen, kalt abspülen und zur Seite stellen.

Die Kartoffeln schälen, halbieren und circa 25 Minuten garen.

Für die pochierten Eier circa 1,5 Liter Wasser in einem passenden Topf erhitzen. Nicht salzen! Den Essig zugießen. Die Eier einzeln in kleine Schüsseln oder flache Tassen geben. Das Eigelb darf nicht beschädigt werden. Die Hitze reduzieren und die Eier nacheinander vorsichtig in das heiße Wasser gleiten lassen. Mit einem Löffel das Eiweiß vorsichtig formen und darauf achten, dass die Eier nicht am Topfboden anhaften. Nun 3 – 4 Minuten ziehen lassen.

Den Spinat hacken. Dann den Knoblauch schälen, würfeln und in Butter anschwitzen. Den Spinat zugeben, mit Salz und Muskat würzen und das Gemüse kurz erhitzen.

Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

Die pochierten Eier mit einer Lochkelle aus dem Wasser heben und auf Küchenkrepp oder einem Küchentuch etwas abtropfen lassen.

Anrichten

Mit einer Kartoffel- oder Spätzlepresse einige Kartoffelstücke auf jeden Teller platzieren und mit Muskat würzen. In der Mitte eine Mulde drücken und je eine Portion Blattspinat hineinfüllen. Ein oder zwei pochierte Eier auflegen und entweder mit Käsesauce oder gerieben Käsespänen verfeinern.

Informationen zur Sendung vom 31.10.2023

Pochiertes Ei auf Blattspinat zu Kartoffelschnee

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Spinat blanchieren?

Wenn es sich um zarten Babyspinat handelt, wird das Gemüse nur gewaschen, aber nicht blanchiert. Blanchieren empfiehlt sich bei großen und festen Blättern. Nach dem Abschrecken ausdrücken, hacken und weiterverarbeiten. Wenn es keinen frischen Spinat gibt, ist gefrorener Blattspinat eine gute Alternative.

Darf Spinat aufgewärmt werden?

Gegen Blanchieren und Aufwärmen ist nichts einzuwenden, wenn Folgendes beachtet wird: Nach dem Blanchieren eiskalt abschrecken. Das Gemüse sollte auch in der Mitte kalt sein. Wenn später in Butter und Knoblauch erwärmt wird, muss es zügig gehen. Alles kurz erhitzen und sofort servieren. Spinat wird unbekömmlich, wenn er über einen längeren Zeitraum warmgehalten wird. Das Nitrat in den Blättern verbindet sich beim Warmhalten mit Bakterien und verwandelt sich zu schädlichem Nitrid. Zum Aufbewahren im Kühlschrank, immer mit einem Deckel verschließen, um das Gemüse vor Keimen zu schützen.

Käsesauce

Zutaten für 4 Portionen

25 g Butter
25 g Mehl
200 ml Milch
200 ml Sahne
80 g geriebener Emmentaler
Geriebene Muskatnuss
Salz

Zubereitung

Die Butter in einem Topf mit rundem Innenrand schmelzen und das Mehl zugeben. Mit einem Schneebesen, der wenig Schwingen hat, beides gründlich verrühren. Zunächst mit Milch, danach mit Sahne ablöschen. Die Sauce etwas köcheln lassen, den Käse unterrühren und mit Salz und Muskat würzen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!