

Eier/Eggs Benedict mit Spinat

Zutaten für 6 Portionen:

400 g	Blattspinat
1 Ei	Butter
	Salz
	Wasser
2 Ei	Weißweinessig
6	Eier
Öl	
6	English Muffins
	Salz, Pfeffer
6 Scheiben	Kochschinken, dünn geschnitten
	Sauce hollandaise
2 Ei	Schnittlauch in feine Röllchen geschnitten

Zubereitung:

1. Spinat putzen, waschen und abtropfen.
Butter in einem passenden Topf erhitzen.
Spinat zugeben, mit Salz würzen und rasch zusammenfallen lassen.
In ein Sieb geben und ausdrücken.
2. In einem Topf (sollte nicht zu schmal sein) ausreichend Wasser mit Essig aufkochen.
Dann herunterschalten, sodass das Wasser kaum noch kocht.
3. Eier kurz (10 bis 20 Sekunden) in eine Schüssel mit heißem Wasser legen.
Das Eiklar ist dann schon angewärmt und verflüchtigt sich nicht in alle Richtungen.
4. Eier einzeln in Tassen oder kleine Schälchen schlagen.
5. Das Wasser im Topf sanft umrühren und die Eier nacheinander vorsichtig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen.
Evtl. portioniert garen / "3 und 3".
Mit einem größeren Löffel auffangen und das stockende Eiklar um das Eigelb hüllen.
6. Etwa 5 Minuten gar ziehen lassen – **Garverfahren Pochieren**.
Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser auf einen leicht geölten Teller heben.
Salzen und pfeffern – warmstellen.

7. Muffins an der Seite aufbrechen/halbieren und hell toasten.
8. Jeweils auf die untere Muffinhälfte etwas Spinat, darauf 1 Scheibe Kochschinken und 1 Ei anrichten – mit etwas Sauce hollandaise und überziehen.
Evtl. unter dem Grill kurz gratinieren.
9. Feine Schnittlauchröllchen darüberstreuen.
Obere Muffinhälfte auflegen und sofort servieren.

Aufgeschlagene Saucen - Sauce hollandaise

Zutaten für ca. 4 Portionen:

Reduktion

100 ml	Wasser
50 ml	Weißwein
30 ml	Essig (hell)
½	Zwiebel oder 1-2 Schalotten, fein geschnitten
¼ Tl	weiße Pfefferkörner



60 ml	Reduktion
3	Eigelbe
180 g	Butter
	Salz, Cayenepfeffer

Zutaten in einem kleinen Topf vermischen,

kochen und **reduzieren** – durch eine Sieb passieren → **60 ml Reduktion**

Zubereitung:

1. Butter zerlassen (oder klären).
2. Eigelbe mit der Reduktion über einem heißen Wasserbad so lange dick-cremig aufschlagen, bis die Spuren vom Schneebesen gut erkennbar sind, vom Herd nehmen.



Das Eiweiß/Protein lagert beim Erwärmen Wasser an, die Sauce wird dadurch cremig und luftig.

Die Masse während des Aufschlagens immer wieder von der Hitze nehmen und neben dem Ofen weiterschlagen.



Die Eigelbmasse sollte nicht zu schnell erwärmt werden, damit vor der Bindung ausreichend Volumen entstehen kann (indem Luft in die Masse eingeschlagen wird).

3. Die warme Butter (ca. 40 °C) vorsichtig nach und nach in die Eigelbmasse rühren.



Emulsionsbildung

4. Mit den Gewürzen abschmecken

Ableitungen:

Malteser Sauce – Sauce malthaise (Reduktion von Blutorangensaft, Zeste)

Schaumsauce – Sauce mousseline (geschlagenen Sahne)

Nusssauce – Sauce noisette (statt zerlassener Butter, gebräunte Butter)

Bèarner Sauce – Sauce bèarnaise (Estragonessig, gehackter Estragon und Kerbel)

Dijonsauce – Sauce dijonnaise (Dijonsenf, geschlagenen Sahne)

Choronsauce – Sauce Choron (Tomatenpüree)

English Muffins/Toasties

Zutaten für etwa 12 bis 15 Stück:

215 g	Weizenmehl Type 1050
220 g	Weizenmehl Type 550
290 g	Wasser
5 g	Zucker
10 g	Butter
3 g	flüssiges Gerstenmalz
10 g	Salz
8 g	Hefe
Maismehl oder Hartweizengrieß für die Arbeitsfläche	
neutrales Öl für die Pfanne	

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in der Küchenmaschine 5 Minuten auf niedrigster und etwa 15 Minuten auf zweiter Stufe kneten bis der Teig straff und glatt ist und sich von der Schüssel löst.

2. Abdecken und 2 Stunden gehen lassen – nach 1 Stunde einmal falten.

Videoanleitung zum Falten und Dehnen von Lutz Geißler unter <https://www.youtube.com/user/Ploetzblog>

3. Die Arbeitsfläche mit etwas Maismehl bestreuen.

Teig darauf etwa 1 ½ cm dick ausrollen und ebenfalls mit Maismehl bestreuen.

Mit einem Austechring (etwa 10 cm Ø) 12 bis 15 Teiglinge ausstechen.

4. Teiglinge abdecken und etwa 45 bis 60 Minuten gehen lassen.

5. Eine beschichtete Pfanne dünn mit Öl ausstreichen und die Toasties darin bei milder Hitze von jeder Seite etwa 5 bis 6 Minuten goldbraun backen.

6. Toasties im Ganzen verwenden

oder

direkt nach dem Backen an einer Seite mit einer Gabel vorsichtig perforieren.

Vor der Verwendung an der Naht aufbrechen, in zwei Hälften teilen und hell toasten.

English Muffins können kalt oder warm wie Frühstückssemmeln verwendet werden.

Ein klassisches Frühstücksrezept mit English Muffins sind Eggs Benedict.