

Senf-Eier mit Zwiebel-Chutney und Spinat

Für 4 Personen

Für das Senf-Chutney:

2 EL Senfsaat (hell)	2 rote Zwiebeln	1 EL Olivenöl
100ml Apfel-Balsamico	2 Sternanis	1 EL Honig

Salz

Für die Senfsauce:

2 roteZwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
100 ml Apfel-Balsamico	1EL Honig	200ml Gemüsebrühe
200 g saure Sahne	2EL körnigerSenf	Salz

Pfeffer

Für Spinat und Eier:

1 rote Zwiebel	1 kg Blattspinat	8 Eier
1 EL Olivenöl	1 EL Apfel-Balsamico	Salz

Pfeffer

Für das Chutney die Senfkörner in ein Sieb geben, abbrausen, dann in einen Topf mit kochendem Wasser geben und 3 Minuten kochen. Anschließend in ein Sieb gießen und kurz abwaschen. Dann die Körner erneut mit frischem Kochwasser aufsetzen, wieder 3 Minuten kochen, erneut abgießen und abwaschen. Diesen Vorgang insgesamt fünfmal wiederholen.

Die Körner verlieren dadurch Bitterstoffe und werden angenehm knackig.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die gekochten Senfkörner hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen.

Balsamico, Sternanis und Honig hinzufügen, mit Salz würzen. Alles bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln lassen. Das Chutney sollte eine sämige Konsistenz haben.

Für die Senfsauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos andünsten.

Knoblauch zugeben, mit Essig ablöschen und etwas Honig unterrühren.

Anschließend die Brühe dazugeben und alles aufkochen lassen.

Dann die Temperatur reduzieren, saure Sahne unterrühren. Zum Schluss den körnigen Senf unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 Minuten wachweich kochen, herausnehmen, abschrecken und vorsichtig pellen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos andünsten, Balsamico hinzufügen. Den Spinat dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten den Spinat abtropfen lassen, auf Teller verteilen.

Chutney und Senfsauce hinzufügen. Die Eier auf den Spinat setzen und anschneiden oder halbieren und alles servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Tarik Rose am 04. Dezember 2023