

Pochierte Senf-Eier mit Spargel

Für 4 Personen

Spargel:

10 Stangen weißer Spargel Zucker Salz, Butter

Kartoffelpüree:

8 festk. Kartoffeln 125 ml Milch 125 ml Sahne
2 EL Butter Muskat 0.5 Bund Petersilie
Salz

Eier:

4 sehr frische Eier 1 EL Essig 3 Tomaten
1 kleiner Chicorée Salz Zucker
Olivenöl frischer Rosmarin

Senfsoße:

300 g Magerjoghurt (1%) 2 EL mittelscharfer Senf 2 EL Butter

Spargel: Spargelstangen schälen und angetrocknete Enden abschneiden. Spargel am Besten in Wasserdampf garen. Dafür den Topfboden etwa 1 cm hoch mit Wasser füllen und erhitzen. Etwas Salz, Zucker und Spargelabschnitte hinzufügen. Darüber ein Topfeinsatz zum Dämpfen setzen. Spargel darauflegen, dann den Topf verschließen und den Spargel etwa 10 Minuten garen.

Wer das Gemüse etwas fester mag, kann die Garzeit reduzieren.

Kartoffelpüree: Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Die Kartoffeln abtropfen lassen und durch eine Presse drücken. Milch und Sahne in einen Topf geben und erwärmen. Die Flüssigkeit und die Butter nach und nach mit der Kartoffelmasse vermengen, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Mit etwas Salz und Muskatnuss abschmecken. Das Püree nochmals mit dem Schneebesen locker aufschlagen.

Eier: Eier öffnen und einzeln in Tassen füllen. So kann man sie besser in das Kochwasser gleiten lassen. Wasser mit Essig erhitzen.

Es sollte nur leicht simmern und nicht kochen. Mit dem Stiel eines Holzlöffels im Wasser ein Strudel erzeugen. Das erste Ei nun in den Strudel gleiten lassen. Durch die Rotation hüllt sich das Eiweiß um das Eigelb und stockt. Das Ei etwa 3 Minuten ziehen lassen, dann ist es innen noch flüssig. Das Ei aus dem Topf nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die anderen Eier ebenfalls pochieren.

Dazu passt ein kleiner Frischekick. Dafür Kirschtomaten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Das Tomatenfleisch mit Olivenöl, etwas weißem Balsamessig, Zucker, Salz sowie sehr fein gehackten Rosmarinnadeln vermengen und 30 Minuten ziehen lassen. Chicorée in Blätter teilen und die marinierten Tomaten hineinfüllen.

Senfsoße: Joghurt in einen Topf geben und leicht erwärmen. Senf und weiche Butter einrühren. Alles nur leicht erhitzen, damit das Joghurt nicht ausflockt.

Anrichten: Spargel vor dem Servieren kurz in etwas Butter schwenken. Etwas Püree und Senfsoße auf Teller geben. Das Ei auf die Senfsoße legen, den Spargel daneben. Das Tomatenschiffchen hinzufügen und alles mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 17. April 2020