

Senf-Eier mit Senf-Chutney und Spinat

Für 4 Personen:

Für das Senf-Chutney:

2 rote Zwiebeln	0.5 Tasse Senfsaat	100 ml Apfel-Balsamessig
2 Sternanis	Honig	Olivenöl, Salz

Für die Senfsoße:

2 rote Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	100 ml Apfel-Balsamessig
1 EL Honig	200 ml Gemüsebrühe	200 ml saure Sahne
2 EL körniger Senf	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Spinat und Eier:

8 Bio-Eier	400 g Spinat	1 EL Apfel-Balsamessig
1 rote Zwiebel	Olivenöl	

Für das Senf-Chutney:

Die Senfkörner waschen, dann in Wasser etwa 2-3 Minuten kochen.

Anschließend in ein Sieb gießen und kurz abwaschen. Die Körner mit neuem Kochwasser aufsetzen, erneut abgießen und abwaschen. Den Vorgang 6-8 Mal wiederholen. Die Körner verlieren dadurch Bitterstoffe und werden angenehm knackig.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln farblos anschwitzen. Die Senfkörner hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen. Essig, Sternanis und Honig hinzufügen. Mit Salz würzen.

Alles bei milder Hitze einige Minuten köcheln lassen. Das Chutney sollte eine cremige Konsistenz haben.

Für die Senfsoße:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos anschwitzen. Mit Essig ablöschen und etwas Honig unterrühren. Anschließend die Brühe dazugeben und alles aufkochen lassen. Hitze reduzieren und saure Sahne unterrühren. Zum Schluss den körnigen Senf unterrühren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Spinat und Eier:

Die Eier wachweich kochen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Spinat waschen und trocknen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos anschwitzen. Etwas Essig hinzufügen. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten den Spinat auf Teller geben, Chutney und Senfsoße hinzufügen. Die Eier auf den Spinat setzen, anschneiden oder halbieren.

Tarik Rose am 14. November 2021