

Frittierte, pochierte Eier

Für 4 Personen

3 El Apfelessig 1 Tl Salz 5 Eier (Kl. M)
30 g Mehl 100 g Pankobrösel Öl zum Frittieren

2 l Wasser mit Essig und Salz in einem mittelgroßen, flachen Topf aufkochen. Hitze herunterschalten. 4 Eier nacheinander in eine Tasse geben und vorsichtig am Rand des Topfes in das leicht siedende Wasser gleiten lassen, 2 Minuten pochieren. Das Eigelb soll noch flüssig sein. Eier mit einer Schaumkelle herausnehmen, in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das restliche rohe Ei in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Mehl und Pankobrösel jeweils getrennt in eine Schale oder einen tiefen Teller geben. Nacheinander die pochierten Eier vorsichtig in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch die Eimischung ziehen und anschließend in den Pankobröseln panieren. Die Panade dabei nur leicht andrücken. Öl in einem Topf erhitzen und die pochierten Eier darin in 1 bis 2 Minuten goldbraun ausbacken.

Tim Mälzer am 13. 03. 2010