



DAS 1. BUCH
DES BELIEBTEN
TV-KOCHS



EI IM GLAS MIT SCHNITTLAUCH UND PARMESAN

Pro Portion ca. 110 kcal, 8 g EW, 9 g F, 35 g KH, 8 g BST

Das ist der perfekte Hingucker fürs Sonntagsfrühstück und ein toller Ersatz für ein schönes gekochtes Ei. Egal, in welcher Form: Eier liefern als Teil eines gesunden Frühstücks wichtige Protein-Power für den Tag.



REICHT FÜR 4 | ZUBEREITUNG: 5 MIN. + 15 MIN. GAREN

1 EL kalte Butter

★ 4 Eier

Meersalz

¼ Bund Schnittlauch

Pfeffer aus der Mühle

4 TL Parmesanspäne zum Bestreuen

Außerdem:

4 hitzebeständige Gläser (à 80 ml)

hitzebeständige Frischhaltefolie

Den Backofen auf 80 °C Umluft (100 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Gläser mit der Butter gründlich ausstreichen. Die Eier aufschlagen und aus der Schale vorsichtig in die Gläser gleiten lassen, dabei darf das Eigelb nicht verletzt werden. Mit Meersalz würzen.

Die Gläser mit Frischhaltefolie abdecken und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten (siehe Tipp) garen. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Die Eier im Glas mit Pfeffer würzen, mit Schnittlauch bestreuen und mit Parmesanspänen garniert servieren.

Tipp: Man kann die Eier statt im Backofen natürlich auch im Wasserbad garen. Dafür einen niedrigen Topf mit so viel Wasser füllen, dass die Gläser höchstens zu zwei Dritteln bedeckt sind. Das Wasserbad erhitzen, die Gläser hineinstellen und die Eier etwa 7 Minuten garen.

★ **Healthy Hint** ★

Eier sind für Sportler eine gute Energiequelle. Was viele nicht wissen: Neben Eiweiß stecken in ihnen auch Vitamin D und B12 sowie Eisen und Selen. Wer mehr Eier in seinen Speiseplan aufnimmt und gleichzeitig auf Junkfood und zuckerhaltige Lebensmittel verzichtet, kann so seine Fettverbrennung ankurbeln.



DAS BESTE EIERBROT DER WELT

Pro Portion ca. 330 kcal, 13 g EW, 18 g F, 26 g KH, 6 g BST

Die Sauce gribiche mit ihrem pikant-würzigen, leicht säuerlichen Geschmack macht dieses Eierbrot zu etwas Besonderem. Wie gut, dass sie den Weg aus der traditionellen französischen Küche bis zu mir in den Norden gefunden hat.



REICHT FÜR 4 | ZUBEREITUNG: 20 MIN.

Für die Sauce gribiche:

4 hart gekochte Eier
1 TL Apfelessig
1 EL Gemüsebrühe
2 TL grober Senf
1 TL Tomatenmark
Meersalz
2 TL Apfelsüße
3 EL Olivenöl
1 Schalotte
1 EL Kapern (in Lake)
2 Sardellen (in Öl)
2-3 Stängel Petersilie
2 Cornichons
Pfeffer aus der Mühle

Für das Brot:

¼ Bund Petersilie
4 große Strauchtomaten
4 Scheiben Vollkornbrot
Olivenöl zum Beträufeln

Für die Sauce gribiche die Eier pellen, halbieren und die Eigelbe herauslösen. Die Eigelbe im Mörser mit Essig, Gemüsebrühe, Senf, Tomatenmark, 1 Prise Meersalz und Apfelsüße fein mörsern. In eine Schüssel umfüllen, das Olivenöl langsam einlaufen lassen und alles verrühren, bis eine glatte Emulsion entsteht.

Die Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Kapern und Sardellen auf Küchenpapier abtropfen lassen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ebenfalls fein hacken. Cornichons und Eiweiße sehr fein würfeln und mit Schalotte, Kapern, Sardellen und Petersilie unter die Eigelbmasse mischen. Die Sauce gribiche mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brot die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Brote mit der Sauce gribiche bestreichen und mit den Tomatenscheiben belegen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Die belegten Eierbrote mit Petersilie bestreuen.