

Verlorene Eier

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

1 ½ Liter **Wasser**
1 dl **Essig**

4 **frische Eier**

in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren

einzelnen in je eine Tasse aufschlagen, sorgfältig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen, ca. 4 Min. ziehen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen (kleine Bilder unten)

Tipps

- Verlorene Eier ca. 30 Min. in handwarmem Wasser warm halten.
- Verlorene Eier warm oder kalt servieren.

Verlorene Eier auf Nüsslisalat

120 g **Nüsslisalat**

auf Teller verteilen

1 Teelöffel **milder Senf**

2 Esslöffel **Weissweinessig**

4 Esslöffel **Olivenöl**

2 Esslöffel **Mayonnaise**

wenig **roter Tabasco**

1 **Knoblauchzehe**, gepresst

alles in einer Schüssel gut verrühren

nach Bedarf **Salz, Pfeffer**

würzen, Salat damit beträufeln, verlorene Eier (siehe oben) auf dem Salat anrichten

Pro Person: 27 g Fett, 8 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 1159 kJ (277 kcal)



Eier einzeln in je eine Tasse aufschlagen, sorgfältig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen.



Eier ca. 4 Min. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen.



Eier mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.

Verlorene Eier auf Spinat-Risotto (Bild 1)

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

- | | |
|---|--|
| 1 Esslöffel Butter | in einer Pfanne warm werden lassen |
| 1 Zwiebel , fein gehackt | |
| 1 Knoblauchzehe , gepresst | andämpfen |
| 250 g Risottoreis (z. B. Vialone) | unter Rühren dünsten, bis er glasig ist |
| ca. 1 Liter Gemüsebouillon , heiss | unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 15 Min. köcheln |
| 200 g tiefgekühlter Blattspinat , angetaut | beigeben, ca. 5 Min. weiterköcheln, bis der Reis cremig und <i>al dente</i> ist |
| 50 g geriebener Parmesan | darunterrühren, mit verlorenen Eiern (S. 1) anrichten |
| Pro Person: 9 g Fett, 11 g Eiweiss, 51 g Kohlenhydrate, 1386 kJ (331 kcal) | |

Verlorene Eier mit Curry-Minze-Couscous (Bild 2)

- | | |
|--|---|
| 200 g Couscous | |
| 1½ Esslöffel Curry | |
| ¼ Teelöffel Salz | alles in einer Schüssel mischen |
| 2½ dl Wasser , siedend | darübergießen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen, mit einer Gabel lockern |
| 6 Pfefferminzblätter , fein geschnitten | daruntermischen, mit verlorenen Eiern (S. 1) anrichten |

Verlorene Eier auf Randen-Carpaccio (Bild 3)

- | | |
|--|---|
| 300 g gekochte Randen | in feine Scheiben schneiden, auf Teller verteilen, verlorene Eier (S. 1) darauf anrichten |
| 2 Esslöffel Weissweinessig | |
| je 2 Esslöffel Sonnenblumenöl und Nussöl | |
| 2 Esslöffel Pinienkerne , geröstet, gehackt | |
| nach Bedarf Salz, Pfeffer | alles in einer Schüssel gut verrühren, über das Carpaccio giessen |

Verlorene Eier auf Tomatensalat (Bild 4)

- | | |
|---|---|
| 4 Tomaten , entkernt, in Würfeli | in eine Schüssel geben |
| Oliven-Vinaigrette | |
| 2 Esslöffel Aceto balsamico bianco | |
| 4 Esslöffel Olivenöl | |
| ½ kleine Zwiebel , fein gehackt | |
| 30 g Rucola , grobe Stiele entfernt, 3 Esslöffel fein gehackt, Rest für die Garnitur beiseite gestellt | |
| 50 g entsteinte grüne Oliven , fein gehackt | alles in einer Schüssel gut mischen |
| nach Bedarf Salz, Pfeffer | würzen, beigeben, mischen, auf Teller verteilen, verlorene Eier (S. 1) darauf anrichten |
| 2 Scheiben Toastbrot , in Würfeli, geröstet | garnieren |

