



## Egg Benedict mit Bärlauchspinat

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.  
Vorspeise für 4 Personen

- 1 EL Butter
- 250 g Bärlauchblätter
- 150 g Jungspinat
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 1½ l Wasser
- 1 dl Weissweinessig
- 4 frische Eier
- 1 dl Weisswein
- 2 EL Kräuterweinessig
- 2 EL Bärlauch,  
grob geschnitten
- 10 weisse Pfefferkörner,  
zerstossen
- 2 frische Eigelbe
- 100 g Butter, kalt, in Stücken
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf
- 4 Scheiben Toastbrot,  
getoastet
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
2. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Bärlauch und Spinat ca. 3 Min. dämpfen, würzen, warm stellen.
3. Wasser und Essig in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, sorgfältig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen, ca. 4 Min. unter dem Siedepunkt ziehen lassen, herausnehmen, abtropfen, warm stellen.
4. **Sauce hollandaise:** Wein mit allen Zutaten bis und mit Pfefferkörnern aufkochen, Hitze reduzieren, auf ca. 2 Esslöffel einkochen, in eine dünnwandige Schüssel absieben, auskühlen.
5. Eigelbe begeben, Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen. Mit dem Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist und sich Rührspuren abzeichnen. Butter portionenweise unter Rühren

begeben, rühren, bis die Sauce cremig ist. Pfanne von der Platte nehmen, kurz weiter-rühren, würzen.

6. Toastbrot auf Teller verteilen, Bärlauchspinat, Eier und Sauce darauf verteilen, würzen.

Portion: 410kcal, F 33g, Kh 15g, E 13g

**VEGI**

SCHNELLER  
GEHTS...



... mit **Knorr Sauce Hollandaise**. Den Beutelinhalt einfach kurz mit 2½ dl Milch kochen, 50 g Butter einrühren und geniessen! Die Knorr Sauce Hollandaise enthält keine Konservierungsstoffe und keine geschmacksverstärkenden Zusatzstoffe; erhältlich ist sie in allen Coop Verkaufsstellen.

Rezept Betty Bossi  
Betty Bossi Zeitung Nr. 03/2014  
© Betty Bossi AG  
www.bettybossi.ch

Betty  
Bossi