

Pochierte Eier mit Sauce Hollandaise

Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben Toastbrot
4 Eier
8 Scheiben Speck
2 Handvoll junger Spinat
1 Schalotte
½ EL Butter
4 EL Hollandaise

Hollandaise:

200 g Butter
2 EL Weißweinessig oder weißer Aceto balsamico
4 EL trockener Weißwein
1 Prise Salz
2 Eigelb

Zubereitung:

Mittleren Topf Essigwasser zum Kochen bringen und danach ein bisschen herunterdrehen. Mit einem Schneebesen im Wasser einen Strudel erzeugen. In diesen Strudel die Eier vorsichtig reingeben und pochieren. Das Wasser muss in Bewegung sein. Den Deckel auf den Topf setzen und je nach Eiergröße 2 - 3 Minuten ziehen lassen. Eier mit einem Sieb oder Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Toastscheiben toasten. Den Speck ohne Fett in einer Pfanne von beiden Seiten kross anbraten und auf die Toastscheiben geben.

Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin anschwitzen und den gewaschenen und geputzten Spinat dazugeben. Zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spinat auf den Toastscheiben verteilen und die pochierten Eier darauf setzen und die Hollandaise darüber geben.

Zubereitung Hollandaise

Die Butter in einen kleinen Topf geben und behutsam zerlassen, dabei nicht kochen oder bräunen lassen.

Den Weißweinessig, den Weißwein, 1 Prise Salz und die Eigelbe in eine Sauteuse oder in einen Topf geben, der einen nach außen gezogenen hohen Rand hat. Alles mit einem Schneebesen glatt rühren.

Die Sauteuse direkt auf den Herd stellen und bei geringer Temperatur erwärmen. Dabei den Topfinhalt mit einem Schneebesen stetig schlagen. Vorsicht: Nicht zu stark erhitzen, sonst gibt es Rührei! Sobald die Sauce dickschaumig ist, die Sauteuse sofort vom Herd nehmen und 1–2 Minuten weiterschlagen. Dadurch stabilisiert sich die Eiermasse.

Dann vorsichtig und tröpfchenweise unter stetigem Rühren die zerlassene Butter zugeben und emulgieren. Die weißliche Molke, die sich am Topfrand abgesetzt hat, ebenfalls unter die Eiermasse rühren.

Die dickcremige Sauce zum Schluss nochmals mit Salz abschmecken und sofort Servieren.

Granola Müsli

Zutaten für 4-6 Personen:

2 Tassen Getreideflocken
(z. B. Hafer, Dinkel, Roggen, Hirse)
1 Tasse Nüsse
(z. B. Walnüsse, Pistazien,
Pinienkerne)
1 Tasse Sonnenblumenkerne
¼ Tonkabohne
6 EL Olivenöl
8 EL Honig
1 Handvoll Kokoschips
1 Handvoll getrocknete Früchte
(z. B. Erdbeeren, Himbeeren,
Blaubeeren, Ananas)

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Flocken, Nüsse und Kerne vermengen. Die Tonkabohne reiben und dazugeben. Olivenöl und Honig in einem kleinen Topf langsam erhitzen und einmal kurz aufkochen. Die heiße Mischung über die Flocken gießen, die Kokoschips dazugeben und alles gründlich vermengen.

Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und andrücken. Das Blech ins untere Drittel des vorgeheizten Ofens geben und 30–40 Minuten backen. Nach etwa der Hälfte der Zeit alles einmal gut durchmischen, damit das Granola schön knusprig wird. Aus dem Ofen nehmen, gut auskühlen lassen und in Stücke brechen.

Mit Joghurt und Früchten servieren.

Over Night Müsli

Zutaten für 2 Personen:

Müsli
1 EL Dinkelflocken
1 EL Buchweizenflocken
1 Tasse Milch
5 frische Aprikosen
½ Tasse Aprikosensaft
5 EL Joghurt (3,5 % Fett
oder nach Geschmack)
1 EL Crème fraîche
Mark von ½ Vanilleschote
Aprikosenspalten zum Servieren

Sesamkaramell

1 EL Butter

1 EL Zucker

2 EL helle Sesamsamen

1 EL fein gehackter Ingwer

Zubereitung:

Die Getreideflocken am Vorabend in der Milch einweichen. Am nächsten Tag die Aprikosen entsteinen und fein würfeln. Getreideflocken, Aprikosenwürfel und -saft, Joghurt und Crème fraîche gut verrühren. Mit dem Vanillemark abschmecken.

Butter und Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren lassen. Sesam und Ingwer unterrühren. Karamell unter das Müsli mischen und mit Aprikosenspalten garniert servieren.

Christian Henzes Rührei mit Räucherlachs und Meerrettich

Zutaten für 4 Personen:

1 Frühlingszwiebel

4 Scheiben Räucherlachs

½ EL Butter

6 Eier

1 EL Sahne Meerrettich

1 EL Frischkäse

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

etwas frisch geriebenen Meerrettich

Zubereitung:

Etwas Frühlingszwiebelgrün in feine Ringe schneiden und zum Anrichten beiseite stellen. Die restliche Frühlingszwiebel und den Räucherlachs in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und Frühlingszwiebeln und Lachs darin leicht anbraten. Die Hitze reduzieren. Eier mit dem Sahnemeerrettich dem Frischkäse verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne zum Lachs geben. Bei geringer Hitzezufuhr die stockende Masse lediglich etwas hin- und herschieben und nicht zu fest werden lassen. Das Rührei sollte weich und cremig sein.

Das Rührei mit den Frühlingszwiebelröllchen bestreuen und den geriebenen Meerrettich darüber geben.