



WILDE EIER BENEDICT

EIN BRUNCH KLASSIKER

Es gibt keinen besseren Klassiker zum Frühstück als Eier Benedict. Ein getoasteter Englischer Muffin, mit gebratenem Wildfleisch, belegt mit einem Spiegelei oder pochierten Ei. Das Ganze wird mit einer leckeren Sauce Hollandaise übergossen. Probieren Sie es mit Ihrem Lieblingswildfleisch.

WILDE EIER BENEDICT

Zutaten

- Wildfleisch (gebraten)
- 1 Englischer Muffin
- 2 Eier
- 1 Eigelb
- 85 g Butter
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 0,5 TL Dijonsenf
- Salz und Pfeffer

 20 min.

Zubereitung

Den Englischen Muffin in zwei Teile schneiden und toasten.

Als nächstes machen wir uns an die Sauce Hollandaise, die Ihre ganze Aufmerksamkeit benötigt. Bei schwacher Hitze die Butter schmelzen. Eigelb und Zitronensaft in den Topf geben. Konstant mit einem Schneebesen verrühren und dabei langsam die geschmolzene Butter hinzufügen. Wenn sich die Sauce trennt, können Sie versuchen durch Hinzufügen eines Eiswürfels die Sauce noch zu retten. Als letztes den Senf unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Braten Sie nun ein Ei oder machen Sie ein pochiertes Ei. Ein pochiertes Ei ist eine großartige kalorienarme Methode, um Eier zuzubereiten, da zum Kochen kein zusätzliches Fett benötigt wird, wie dies bei Rühreiern oder Spiegeleiern der Fall wäre.

Um loszulegen, brechen Sie das Ei in eine Tasse. Bringen Sie einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen. Wenn das Wasser leicht köchelt, das Ei vorsichtig in das Wasser gleiten lassen. Dann einfach köcheln lassen, bis das Eiweiß fest ist. Nehmen Sie nun das Ei vorsichtig aus dem Topf und legen Sie es auf den Englischen Muffin. Dann alles großzügig mit der Sauce Hollandaise begießen.

Mit einer Tasse Kaffee servieren und genießen.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit.