

Jörg Sackmann

Pochiertes Ei, souffliert mit Parmesan und Blattspinat

Dienstag, 24. Mai 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für das Brot:

150 g Baguette
60 g Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Blattspinat:

3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 Tomaten
200 g Blattspinat
1 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch gemahlen
etwas Muskatnuss, frisch gerieben



Für die pochierten Eier:

700 ml Wasser
200 ml Weißweinessig
4 Eier (extrafrisch, gut gekühlt)
etwas Salz

Für den Parmesanschaum:

50 g sehr weiche Butter
2 Eier (Größe M)
150 g Sauerrahm
100 g Parmesan (frisch gerieben)
etwas Salz
etwas Piment d'Espelette
1 Prise Zucker

Außerdem:

etwas Butter für die Förmchen

Zubereitung:

1. Das Baguette in etwa 1 cm feine Würfel schneiden.
2. Butter in eine Pfanne geben, erhitzen und leicht bräunen.
3. Die Baguettewürfel zugeben und knusprig braten. Auf einen mit Küchenpapier belegten Teller geben und würzen.
4. Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

5. Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Schale abziehen. Tomaten nach Belieben entkernen und in feine Würfel schneiden.
6. Spinat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern.
7. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomatenwürfel zugeben, kurz unterschwenken.
8. Dann den Blattspinat zugeben, unter Wenden kurz zusammenfallen lassen. Spinat-Tomatenmischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, etwas abtropfen lassen.
9. In einem weiten Topf 700 ml Wasser und Essig bis kurz vors Sieden erhitzen.
10. Die Eier einzeln in kleine Schälchen oder Tassen aufschlagen.
11. Essigwasser mit einem Kochlöffel durchrühren, sodass darin ein Strudel entsteht.
12. Eier nach und nach in das siedende Wasser gleiten lassen. Bei etwa 90 Grad (knapp unter der Siedegrenze) ca. 5 Minuten ziehen lassen. So bleiben die Eier innen schön cremig.
13. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze inklusive Grillfunktion vorheizen.
14. Währenddessen für den Parmesanschaum die Butter in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesens des Handrührgerätes schaumig aufschlagen.
15. Eier trennen. Eigelbe einzeln gründlich unter die Butter rühren.
16. Dann Sauerrahm und Parmesan unterrühren. Mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen.
17. Eiweiß, je 1 Prise Salz und Zucker cremig (nicht zu steif!) aufschlagen. Vorsichtig portionsweise unter die Parmesanmasse heben.
18. Die pochierten Eier mit der Schaumkelle aus dem Topf heben, in eine Schüssel mit eiskühlem gesalzenem Wasser geben und kurz abschrecken.
19. Eier abtropfen lassen. Nach Belieben abstehende Eiweißteile abschneiden.
20. Vier ofenfeste Gläser oder Gratinformen (à ca. 300 ml Inhalt) mit Butter austreichen.
21. Spinat in den Förmchen verteilen. Brotwürfel darüber streuen.
22. Pochierte Eier salzen und in die Förmchen verteilen. Etwa 4-5 cm hoch Parmesanschaum auffüllen.
23. Förmchen auf dem Gitterrost in den heißen Backofen schieben. Im heißen Backofen 2-3 Minuten gratinieren.
24. Förmchen vorsichtig aus dem Backofen nehmen, auf Teller setzen und die Soufflés sofort servieren.

Pro Portion: 710 kcal/ 2960 kJ
26 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 56 g Fett