




Zeitaufwand

Zubereitung: 15 Minuten

Allergene

-  A (Gluten)
-  C (Eier)
-  G (Milch)



Eggs Benedict

Zutaten

- 2 Eier
- 1 Englischer Muffin oder 2 Scheiben Toastbrot
- 4 EL Sauce Hollandaise
- 2 Scheiben Speck oder Schinken
- 1 EL Essig
- Salz und Pfeffer
- Kräuter nach Belieben

Zubereitung

Schritt 1 - Eier pochieren

Die Eier pochieren. Dafür in einem mittleren Topf 1-2 L Wasser mit dem Essig zum Kochen bringen. Mit einem Schneebesen im Wasser einen Strudel erzeugen. In diesen Strudel die Eier schlagen. Wichtig ist, dass das Wasser an diesem Punkt noch in Bewegung ist. Danach den Deckel auf den Topf setzen und je nach Eiergröße 2 - 3 Minuten simmern lassen. Danach die Eier mit einem Sieb vorsichtig aus dem Wasser heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schritt 2

Das Brot in einer Pfanne oder im Toaster etwas anbraten. Den Speck bzw. Schinken in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Die Sauce Hollandaise in einem Topf erhitzen.

Schritt 3

Alles zusammen mit den pochierten Eiern auf dem Brot anrichten. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und den Lieblingskräutern abschmecken

Make it Veggie!

Für die vegetarische Variante der Eggs Benedict einfach den Schinken bzw. Speck überspringen.

Make it Vegan!

Auch für Eggs Benedict haben wir eine vegane Version. Dazu verarbeiten wir Cashews zu Sauce Hollandaise und ersetzen die Eier mit Tofu. Das ganze Rezept gibt es über den QR-Code.



Nährwerte pro 100g

Eiweiss	17.8g
Fett	32g
Kohlenhydrate	12.4g
Kalorien	411 kcal / 1721 KJ

Enjoy your meal!