**Rainer Klutsch** **Mittwoch, 17. Januar 2024**
**Eggs Benedict** **Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Schnelle Küche, Weltküche

**Zutaten:**



| | |
|---|---|
| 3 EL | heller Essig |
| 4 | Eier |
| 3 TL | Butter |
| 4 Scheiben | Kochschinken (à ca. 50 g; oder Frühstücksspeck) |
| 4 | Weizen-Toastbrötchen |
| etwas | Paprikapulver, edelsüß |
| 4 EL | Schnittlauchröllchen |

Für die Sauce Hollandaise

| | |
|---|---|
| 100 g | Butter |
| 2 | Eigelb |
| 1 EL | Zitronensaft |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer |
| etwas | Dijon-Senf |

**Zubereitung:**

1. Für die Eier in einem weiten Topf reichlich Wasser einmal aufkochen lassen.
2. Währenddessen für die Hollandaise die Butter in einer kleinen Kasserolle aufschäumen lassen und ganz sacht bräunen. Topf vom Herd ziehen.
3. Den Essig zum kochenden Wasser geben und mit einem Kochlöffel einen Strudel im Wasser erzeugen. Jeweils nacheinander 1 Ei in eine Tasse aufschlagen.
4. Die Temperatur reduzieren. Eier nacheinander vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen und leicht siedend etwa 3–4 Minuten pochieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kurz in kaltes Wasser geben und abschrecken. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eier kurz warm halten.
5. Inzwischen 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schinkenscheiben darin von beiden Seiten kurz anbraten, warm halten.
6. Für die Sauce Hollandaise einen Topf mit heißem Wasser für ein Wasserbad vorbereiten. Eigelbe und Zitronensaft in eine Schlagschüssel geben. Über das Wasserbad setzen.
7. Eigelb-Zitronensaft-Mischung mit einem Schneebesen aufschlagen, die flüssige Butter dabei nach und nach unterschlagen, bis die Masse dickschaumig wird. Sauce Hollandaise mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Senf abschmecken.
8. Brötchen in einem Toaster zartbraun rösten, mit Rest Butter bestreichen und auf Tellern verteilen.
9. Schinkenscheiben halbieren, auf die Brötchenhälften verteilen. Eier daraufsetzen. Die Sauce Hollandaise über die Eier gießen. Mit 1 Prise Paprikapulver und Schnittlauchröllchen garnieren und servieren.

Pro Portion: 560 kcal/ 2330 kJ
22 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 23 g Fett