

Pochiertes Ei, Möhre mit Frankfurter Grüner Soße

Für zwei Personen

Für die pochierten Eier:

2 Eier 6 cl Weißweinessig Salz

Für die gegrillte Möhren:

2 mittelgroße Möhren 1 EL Butter 100 ml Gemüsesfond
1 TL flüssiger Honig 1 Vanilleschote Salz

Für die Kartoffelwürfel:

4 festk. Kartoffeln Muskatnuss Chiliflocken
Cayennepfeffer Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

½ Zitrone, Saft 1 Ei 1 TL Dijonsenf
150 ml Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer

Für die Frankfurter Grüne Sauce:

100 g Schmand 300 g griech. Joghurt 1 EL Mayonnaise
1 TL Dijonsenf Ahornsirup 1 TL Apfelessig
½ Bund Petersilie ½ Bund Schnittlauch ½ Bund Sauerampfer
½ Bund Borretsch ½ Bund Kresse ½ Bund Kerbel
½ Bund Pimpinelle 1 TL Zucker Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Kapuzinerkresse-Blüten

Für die pochierten Eier: Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wasser mit einer ordentlichen Prise Salz und Essig in einem Topf zum Kochen bringen. Hitze verringern und das Wasser knapp unter dem Siedepunkt halten. Mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen und die Eier hineingleiten lassen. Eier ca. 3 Minuten im Wasser ziehen lassen.

Für die gegrillte Möhren:

Möhren waschen und halbieren. Möhren in Butter in einer Grillpfanne grillen. Mark einer Vanilleschote auskratzen und mit Honig zu den Möhren geben. Kurz schwenken und mit Fond ablöschen. Möhren bei geschlossenem Deckel 15 Minuten schmoren lassen.

Für die Kartoffelwürfel: Fritteuse mit Sonnenblumenöl auf 140 Grad vorheizen.

Kartoffeln schälen, in 1-2 cm große Würfel schneiden und in Wasser legen. Dann Kartoffelwürfel trockentupfen. Anschließend für 5 Minuten frittieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Temperatur des Öls auf 175 Grad erhöhen und anschließend die Kartoffeln weitere 3 Minuten frittieren. Abschließend mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Mayonnaise: Ei in einen hohen Messbecher geben. Senf, Salz, Pfeffer und einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Das gesamte Öl auf einmal einfüllen.

Den Stabmixer unten auf den Boden des Gefäßes stellen und einschalten. Sobald die Masse emulgiert den Stabmixer hochziehen. Mayonnaise mit Salz abschmecken.

Für die Frankfurter Grüne Sauce: Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Stiele entfernen und grob hacken. Mit dem Schmand, Zucker, Essig, Senf und Salz in einen Mixer geben und fein mixen. Im Anschluss Joghurt und Mayonnaise unterheben und mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Kresse als Garnitur verwenden.

Oskar Bastian am 28. August 2024