

Pochierte Eier aus der Heissluft-Fritteuse

Für 2 Portionen

2 frische Eier	2-4 TL Wasser	Butter
Salz, Pfeffer	frische Kräuter	2 Förmchen

Die Fritteuse auf 180°C vorheizen (3-4 Min.).

2 ofeneste Förmchen leicht einfetten. In jedes Förmchen 1-2 TL Wasser geben.

Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und vorsichtig in die Förmchen gleiten lassen.

Förmchen in den Korb stellen (mit Abstand). Bei 180°C garen, 5 Min. sehr weich, 6-7 Min. empfohlen, 7-8 Min. fast durch.

Förmchen vorsichtig herausnehmen. Ei vom Rand lösen und auf Toast/Salat setzen oder direkt aus dem Förmchen essen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern toppen.

Für extra cremig statt Wasser 1 TL Sahne oder Schmand pro Förmchen nehmen.

Als Förmchen eignen sich Silikon-Muffinförmchen oder kleine Glasförmchen (hitzebeständig, ohne Deckel).

NN am 13. Februar 2026