

Eier im Glas auf Kräuter-Schmand

Zutaten | 6 Portionen

1 Bd.	Kerbel, frisch
1	Lauchzwiebel, frisch
200 g	Schmand
1 TL	Senf
etwas	Salz (jodiert mit Zusatz von Fluorid und Folsäure)
etwas	Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
1/2	Zitrone/Saft
6	Eier, frisch (od. statt eines Hühnereis 3 Wachteleier)
2 Beete	Gartenkresse
1 Bd.	Portulak, frisch
50 g	Forellenkaviar (aus dem Glas)

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Kerbel abrausen, trocken schleudern und grob hacken.
- Lauchzwiebel putzen, abspülen und in dünne Ringe schneiden.
- Mit Kerbel, Schmand, Senf, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren.
- Die halbe Zitrone auspressen und 2 Spritzer zur Kräuter-Creme geben, nochmals abschmecken.
- Die Creme auf 6 Vorspeisen-Gläser verteilen.
- Eier anpieksen und im Wasser ca. 6 - 7 Min. (Wachteleier nur ca. 3 Min.) wachweich kochen.
- Eier kalt abspülen, abpellen und je 1 Ei (od. 3 Wachteleier) in jedes Glas auf die Creme legen.
- Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden, kurz waschen und trocken tupfen.
- Portulak vorsichtig abrausen, ebenfalls trocken tupfen, Blätter von den Stielen zupfen und mit der Kresse zu den Eiern ins Glas geben.
- Auf jedes Ei 1 TL Kaviar häufen.
- Sofort servieren.
- Dazu geröstetes, in Streifen od. Dreiecken geschnittenes Toastbrot reichen.

Tipp:

Dieses Rezept bietet sich zu Ostern, aber auch generell zum Brunchen an.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 144 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
213 kcal	17.3 g	3.43 g	10.8 g	127 mg