



Eier Benedikt

MIT IRISH ANGUS FILET AUF BLATTSPINAT

1 Spinat: Knoblauchzehe und Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Blattspinat waschen und in die Pfanne geben. Kurz zusammenfallen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.

2 Sauce Hollandaise: Topf mit Wasser zum Kochen bringen, herunterschalten, sodass es leicht simmert. Eine runde Schüssel / Schlagkessel auf den Topf setzen (die Schüssel sollte nicht die Wasseroberfläche berühren) Butter in einem zweiten Topf schmelzen. Eigelbe und einen Schuss Weißwein in die Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Die Butter in einem feinen Strahl hineinlaufen lassen. Dabei die ganze Zeit mit dem Schneebesen aufschlagen. Die Molke der Butter (weißer Satz) nicht mit hinzugeben. Die Sauce Hollandaise sollte nun schön cremig sein. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

3 Pochierte Eier: Einen Topf zu 2/3 mit Wasser füllen und zum kochen bringen. Dann gibt man einen Schuss Essig und Salz in das Wasser und reduziert die Hitze, sodass das Wasser gerade nicht mehr kocht. Dann ein Ei in einer Tasse aufschlagen. Das Eigelb darf nicht beschädigt werden! Nun bringt man das Wasser mit einem Kochlöffel in eine starke Kreisbewegung und lässt das Ei danach in die Mitte des Strudels gleiten. Nach ca. 5 Min. kann man es mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben. Das Wichtigste beim pochieren der Eier ist, dass die Eier ganz frisch sind. Damit verhindert man, dass das Eiweiß im Strudel auseinander läuft.

4 Rinderfilet: In einer heißen Pfanne in Butterschmalz von beiden Seiten Medium-Rare (52-54 °C) anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 English Muffins aufschneiden und kurz im Toaster antoasten.

6 Eggs-Benedict dann wie folgt zusammensetzen: Unterseite des Muffins auf einen Teller legen, Spinat darauf verteilen, danach das Filetsteak darauf platzieren. Zum Schluss mit dem pochierten Ei, der Sauce Hollandaise und dem Schnittlauch finalisieren.

Zutaten

für 2 Personen

Irish Angus Filetsteak (ca. 240 g)	2
English Muffins oder Weizen Toasties	2
Frühlingszwiebeln	4
Knoblauchzehe	1
Schnittlauch	1 Bund
frischer Blattspinat	100 g
Butter	250 g
frische Eigelb	4
Weißwein	1 Schuß
frische Eier	2
Salz & Pfeffer	

