

REZEPT EGGS BENEDICT

Eggs Benedict

(für 4 Stück)

4 Eier zum Pochieren (M; 60 g inkl. Schale)
4 dicke Scheiben geräucherter, gekochter Schinken (zB Prager oder Schwarzwälder)
2 English Muffins, halbiert (Rezept folgt, ersatzweise anderes Weißbrot)
Sauce Hollandaise (Rezept folgt)
Schnittlauch, fein geschnitten (optional)
Paprika oder Cayenne Pfeffer (optional)



English Muffins:

(für 7 Stück)

120 ml warme Milch
50 ml warmes Wasser
18 g Honig (1 EL)
3,5 g Trockengerm (od. 10 frischer Germ)
20 g zerlassene Butter (ca. 2 EL)
1 gestr. TL (4 g) feines Salz
240 g Weizenmehl, am besten W 700 (glatt od. universal)
Öl zum Bepinseln des Teigs
Weizengrieß zum Ausrollen

Hollandaise Sauce:

(reicht für 8 Eggs Benedict)

2 Eigelb (M)
1 schwacher EL (8 ml) Zitronensaft
1/2 EL heißes Wasser (bei Bedarf mehr)
1/8 – 1/4 TL feines Salz
1/2 TL Dijon Senf (optional)
110 g Butter

ZUBEREITUNG

English Muffins:

Milch, Wasser, Honig und Germ in einer großen Schüssel mischen und 5 Minuten stehen lassen, bis sich der Germ aufgelöst hat. Die zerlassene, abgekühlte Butter mit einem Löffel einrühren. Salz und die Hälfte des Mehls zugeben und gut mischen, dann den Rest des Mehls einrühren. Sobald sich die Bestandteile verbinden, zuerst in der Schüssel, dann auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 5–10 Minuten zu einem weichen und geschmeidigen Teig kneten.

Den Teig in eine saubere, geölte Schüssel legen und mit wenig Öl bepinseln. Zugedeckt 1 Stunde bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Den Teig auf eine nicht oder kaum bemehlte Arbeitsfläche geben und in 16 gleiche Stücke teilen - am besten abwägen. Die Teiglinge zu glatten Kugeln formen (Ränder zur Mitte falten und Rundwirken) und mit einem Nudelholz auf einer mit Grieß bestreuten Arbeitsfläche zu Fladen mit 9 cm Ø rollen.

Die Fladen auf einem mit Backpapier ausgelegten und mit Grieß bestreuten Backblech legen, die Oberseite ebenfalls mit Grieß bestreuen und nochmals mit einem Geschirrtuch zugedeckt rund 3/4 Stunde gehen lassen, bis sie deutlich aufgegangen sind.

Eine oder zwei Pfanne(n) - zB aus Gusseisen - auf dem Herd bei mittlerer Hitze ohne Öl vorheizen. Etwas Grieß in die Pfanne streuen und die Muffins auf jeder Seite goldbraun backen. Bei geringer Hitze dauert das insgesamt rund 10 Minuten, bei mittlerer Hitze 6 Minuten. Sollten sich die Teigfladen während des Backens in der Mitte stark aufwölben, diese leicht mit einem Pfannenwender andrücken. Die English Muffins abkühlen lassen und falls sie nicht sofort benötigt werden, möglichst luftdicht verpacken. Vor Verwendung mit einer Gabel halbieren (English Muffins sind immer „fork split“) und toasten.

Hollandaise Sauce:

Eigelbe mit Zitronensaft, Wasser, Salz und Senf in einem schmalen, hohen Mixbecher mit dem Stabmixer kurz mixen.

Die heiße Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen, bis sie zu köcheln beginnt (nicht bräunen) und in ein Behältnis umfüllen, das sich gut zum Leeren kleiner Mengen eignet.

Die heiße Butter in einem dünnen Strahl oder in sehr kleinen Portionen zur Dotter-Mischung leeren, währenddessen mixen. Die Sauce soll hell und dickflüssig sein. Sollte die Sauce zu dick werden, noch 1-2 TL heißes Wasser einrühren. Die Sauce kann zugedeckt in einem warmen (nicht heißen) Ofen warmgehalten werden oder, wie hier, in einer mit Frischhaltefolie bedeckten Schüssel, die in einen mit heißem Wasser gefüllten Suppenteller gestellt wird. Sauce Hollandaise lässt sich nicht gut wieder aufwärmen.

Eggs Benedict:

Jedes Ei in eine kleine Schüssel oder Tasse aufschlagen. Einen Topf 5-7 cm hoch mit gesalzenem Wasser füllen und wallend zum Kochen bringen. Den Herd kurz ausschalten und das Ei vorsichtig in den Topf leeren. Der Rand der Schüssel sollte dabei unter Wasser sein um das Wasser möglichst wenig aufzuwirbeln. Herd wieder einschalten und die Eier 3-4 Minuten bei sehr leicht siedendem Wasser garen (hier: 3,5 Minuten). Nach der Hälfte der Kochzeit vorsichtig mit einem Löffel wenden, damit das Eiweiß rund um den Dotter gleichmäßig aufgeteilt ist. Die Eier vorsichtig mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wer zwischen Ei-Pochieren und Servieren mehr als 10 Minuten hat, kocht die Eier am besten nur 3 Minuten, da sie etwas nachgaren. Für eine längere Zubereitung im Voraus (zB am Vortag), die Eier nicht mehr als 3 Minuten pochieren, in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser geben und im Kühlschrank lagern. Vor Verzehr kurz in heißes Wasser (nicht kochend) legen um sie aufzuwärmen.

Während des Pochierens der Eier den Schinken kurz beidseitig anbraten. Die Muffins in einem Toaster toasten bzw. für die Zubereitung von mehreren Eggs Benedict, die halbierten Muffins kurz im Backofen aufbacken.

Jede English Muffin Hälfte mit einer Scheibe Schinken belegen. Ein pochiertes Ei darauf setzen und Sauce Hollandaise darüber löffeln. Wer möchte kann die Eier noch mit Schnittlauch und Paprika/Cayenne Pfeffer bestreuen.

Gutes Gelingen!