

EGGS FLORENTINE

ZUTATEN:

(für 4 Eggs Florentine)

Für den Spinat:

- 20 g (2 EL) Butter
- 1/4 Zwiebel (35 g)
- mind. 100 g frischer Babyspinat

Für die Sauce Mornay:

(reicht für 6 Eier)

- 20 g (2 EL) Butter
- 15 g (1 gehäufter EL) Mehl
- 300 ml Milch
- 30 g Hartkäse (z. B. Parmesan)

Außerdem:

- 4 English Muffins, Toastbrote oder Gebäck
- 4 möglichst frische Eier
- Salz & schwarzer Pfeffer aus der Mühle



ZUBEREITUNG

Spinat:

1. Den Spinat waschen und trockenschleudern bzw. gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter in einer Pfanne oder einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig andünsten, rund 2 Minuten.
2. Die Spinatblätter zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen, rund 1/2 – 1 Minute. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt beiseitestellen.

Sauce Mornay:

3. Den Käse reiben. Die Butter in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Mit einem Schneebesen das Mehl einrühren und kurz anbraten, rund 1 Minute.
4. Die Pfanne vom Herd nehmen und unter Rühren die gesamte Milch zugeben. Die Pfanne zurück auf den Herd stellen und die Bechamel-Sauce unter häufigem Rühren eindicken lassen, rund 3 Minuten. Den geriebenen Käse zugeben und so lange rühren, bis er geschmolzen ist. Bei Bedarf noch mit Salz abschmecken und die Sauce zugedeckt beiseite stellen. Sie lässt sich auch gut wieder aufwärmen.

Pochierte Eier:

5. Jedes Ei in eine kleine Schüssel oder Tasse aufschlagen. Einen Topf oder eine Pfanne mit hohem Rand 5-7 cm hoch mit gesalzenem Wasser füllen und zum Kochen bringen.
6. 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).
7. 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.
8. Während die Eier im Wasser kochen, das **Gebäck** kurz aufbacken – entweder im Toaster, Kontaktgrill oder im Backofen.

Eggs Florentine zusammenstellen:

9. Spinat auf den Broten verteilen und das Ei darauf setzen. Einige Esslöffel der Sauce darüber verteilen und mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Gutes Gelingen! (Ursula Schersch)