

Ein stärkendes Frühstück: Pochierte Eier auf Joghurt und Gewürzbutter



Schöne Momente

Etwas in Soße tunken ist eine feine Sache und sehr beliebt in Baden-Württemberg. Dass dies auch beim Frühstückstisch genussvoll und erwünscht sein kann, zeigt unsere heutige Frühstücksidee, die von einer türkischen Spezialität (Cilbir) abgeleitet ist. Allerdings mit heimischen Zutaten. Und wer nun gerade aus dem Urlaub kommt, kann beim Frühstück Zuhause nochmal die schönsten Momente des Urlaubs Revue passieren lassen.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für "Pochierte Eier auf Joghurt und Gewürzbutter":

Zutaten

- 8 Eier
- 500 g Sahne-Joghurt (10%)
- 50 g Butter
- 3 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2-3 Handvoll geschnittene Kräuter nach Belieben: z.B. Petersilie, Schnittlauch
- Schuss Essig
- Salz, Pfeffer

- 1 EL Paprikapulver
- Wer möchte: 1-2 TL Raz el hanout oder Harissa
- extra: Gurkenscheiben Eengelegte Paprika, Frühlingszwiebeln
- Brezel oder Brötchen zum Servieren

Zubereitung

Joghurt mit Salz, Pfeffer, der Hälfte der geschnittenen Kräuter und zerdrücktem Knoblauch in eine Schüssel geben und mischen. Die Petersilie und Salz hinzufügen, mischen und beiseitestellen.

Einen Topf etwa 5 cm hoch mit Wasser füllen. Einen Schuss Essig hinzufügen und aufkochen. Sobald kleine Luftblasen vom Boden des Topfes aufsteigen, die Eier einzeln hinzugeben und für 3 Minuten kochen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend in einer Auflaufform im Ofen bei 65°C (Ober- und Unterhitze) warmhalten.

In einem kleinen Topf die Butter bei mittlerer Hitze bräunen, dann den Topf beiseitestellen. Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Rapsöl und eventuell Raz el Hanout hinzugeben, umrühren und beiseitestellen.

Zum Servieren den Joghurt auf Teller verteilen. Die pochierten Eier auf den Joghurt legen und mit der Gewürzbutter beträufeln. Gurkenscheiben und eingelegte Paprika anlegen. Mit Kräutern und geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen.

Dazu Brezeln oder Brötchen reichen.

Tipp: Dazu schmeckt auch Hirten- bzw. Schafskäse. Einfach über die Eier krümeln.