

Rezept

Ei im Brokkoli-Püree-Nest

Ein Rezept von Ei im Brokkoli-Püree-Nest, am 09.06.2026

Zutaten

800 g mehligkochende Kartoffeln	Salz
250 ml Milch	3 EL Butter
geriebene Muskatnuss	ca. 1 Tasse kleine Brokkoliröschen (200 g)
4 Eier (Größe S)	Tomatenmark aus der Tube
Back- oder Pergamentpapier	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und ungeschält mit etwas Salz und 400 ml Wasser zum Kochen bringen – zugedeckt in ca. 20 Min. weich garen. Die Kartoffeln in ein Sieb geben und kalt abschrecken.
2. Kartoffeln noch heiß pellen und durch eine Kartoffelpresse oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Milch mit 1 TL Salz, 2 EL Butter und etwas Muskat erwärmen und mit dem Kartoffelschnee verrühren.
3. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Aus Back- oder Pergamentpapier vier »Nester« drehen: Dazu vier kleine Quadrate (ca. 19 x 19 cm) schneiden. Bei jedem Quadrat die Ecken zusammenzwirbeln. Püree mit einem Löffel als Rahmen in die Nester setzen, Brokkoliröschen in das Püree stecken.
4. Jeweils 1 Ei in ein Glas aufschlagen und in das Nest gleiten lassen. Die restliche Butter in Flöckchen auf den Nestern verteilen. Im Ofen 12-15 Min. backen, bis das Ei gestockt ist Kurz vor Ende der Garzeit Tomatenmarkpuffer zwischen die Brokkoliröschen setzen.