

Rezept

Eier mit Senfschaum

Ein Rezept von Eier mit Senfschaum, am 05.12.2025

Zutaten

Salz	400 g	Brokkoli
2 Kohlrabi	200 g	TK-Erbsen
8 Eier	1 Bund	Kerbel
150 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe	150 ml	Milch
3 EL Dijonsenf	2 TL	körniger Senf
4 Eigelb	50 g	eiskalte Butter
schwarzer Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Salzwasser in einem Topf aufkochen. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Kohlrabi schälen, achteln und in ca. 12 Min. im Salzwasser garen. In den letzten 3 Min. Brokkoli und Erbsen mitgaren. Die Eier in ca. 3 ½ Min. wachweich kochen. Inzwischen den Kerbel waschen, trocken schütteln und hacken. Das Gemüse abgießen und warm halten.
2. Brühe, Milch, beide Senfsorten und Eigelbe in einer Metallschüssel verrühren und über dem heißen Wasserbad ca. 7 Min. schaumig aufschlagen, bis die Sauce eindickt und 72°-75° erreicht hat (am besten ein Thermometer verwenden). Den Topf mit der Schüssel vom Herd nehmen. Die kalte Butter in Stückchen unterschlagen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier kurz mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in die warme Sauce legen. Eier und Sauce mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Kerbel bestreut servieren.