

Rezept

Grüne Erbsen mit pochierten Eiern

Ein Rezept von Grüne Erbsen mit pochierten Eiern, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|--|---|
| 300 g Tomaten | 250 g Schweinebauch |
| 500 g Schweineschulter | 1 portugiesische Chorizo (Rohwurst; portugiesischer Lebensmittelladen) |
| 1 große Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 50 ml Olivenöl | 2 Lorbeerblätter |
| 1 kleine, rote, getrocknete Chilischote | grobes Meersalz |
| 200 ml trockener Weißwein | 1 kg TK-Erbsen |
| 250 ml Gemüsebrühe | schwarzer Pfeffer |
| 1 Farinheira (Mehlwurst; portugiesischer Lebensmittelladen) | 6 frische Eier (M) |
| Außerdem | Zahnstocher |
| Schmortopf (6l Fassungsvermögen; Ø 28 cm) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1020 kcal

Zubereitung

1. Tomaten kreuzweise einschneiden und kurz mit kochendem Wasser überbrühen, dann die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, von den Stielansätzen befreien und würfeln. Schweinebauch und Schweineschulter trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Chouriço in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. Im Schmortopf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Lorbeerblätter, Chilischote und Knoblauch hinzufügen und ca. 5 Min. weiterdünsten.
3. Schweinebauch, Schweineschulter und 1 TL Meersalz dazugeben und 5 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren garen, das Fleisch soll dabei keine Farbe nehmen. Wurstscheiben hinzufügen, kurz garen, die Tomaten zufügen und ebenfalls kurz garen. Weißwein zugeben, die TK-Erbsen untermischen, Brühe hinzugeben, alles unter Rühren zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Erbsen-Fleisch-Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Farinheira mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen, mittig in die Erbsen legen und darin zugedeckt 10 Min. köcheln. In eine Tasse 1 Ei aufschlagen und dieses aus der Tasse vorsichtig auf die Erbsen gleiten lassen. Nacheinander auf diese Art die restlichen Eier im Topf um die Wurst verteilen und zugedeckt ca. 6 Min. pochiern.

5. Die Farinheira aus dem Topf nehmen und in Scheiben schneiden. Erbsen auf sechs tiefe Teller oder Schüsseln verteilen, auf jeden Teller 1 pochiertes Ei geben. Zum Schluss die Farinheira-Scheiben darauf verteilen.