

## Rezept

# Pochierte Eier mit Grüner Soße

Ein Rezept von Pochierte Eier mit Grüner Soße, am 28.06.2026

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>2</b> Eier   | <b>1</b> Bio-Zitrone                             |
| 250-300 g gemischte Grüne-Soße-Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Kresse, Sauerampfer, Borretsch, Pimpinelle) | <b>200 g</b> Schmand                             |
| 1-2 EL Dijon-Senf   | <b>150 g</b> saure Sahne                         |
| grüner Pfeffer aus der Mühle  | <b>150 g</b> Joghurt                             |
| <b>8</b> gekühlte frische Eier  | Salz (oder Kräutersalz)                          |
|   | <b>250 ml</b> Tafelessig (z. B. Branntweinessig) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

## Zubereitung

1. Eier in 7 Min. hart kochen, dann herausnehmen und abkühlen. Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben. Die Kräuter verlesen, waschen und trocken schütteln, etwas Kresse für die Deko beiseitelegen. Die Kräuter grob hacken und in einen Mixer geben.
2. Die Kräuter mit Schmand, saurer Sahne und Joghurt cremig pürieren. Die Sauce mit Senf, Salz, grünem Pfeffer, Zitronenschale und eventuell 1 Spritzer Zitronensaft würzen.
3. Die hart gekochten Eier pellen, klein hacken und unter die Kräutersauce mischen. Die Sauce mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank 1-2 Std. durchziehen lassen, aber mindestens 15 Min. vor dem Servieren wieder herausnehmen.
4. Inzwischen für die pochierten Eier 3 l Wasser und den Essig in einen Topf geben und aufkochen. Die Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und vorsichtig in das siedende Essigwasser gleiten lassen. Das dabei stockende Eiweiß mit zwei Esslöffeln über das Eigelb ziehen. Nach ca. 2 Min. die Eier behutsam wenden und weitere 2 Min. ziehen lassen. Die Eier mit einer Schaumkelle herausheben und etwas abtropfen lassen. Die pochierten Eier mit der Grünen Soße anrichten und mit der übrigen Kresse bestreuen.