

Rezept

Pochiertes Ei im grünen Glas

Ein Rezept von Pochiertes Ei im grünen Glas, am 09.06.2026

Zutaten

2-3 EL Essig	100 g Zuckerschoten
1 kleines Bund Frühlingszwiebeln	100 g Feldsalat (oder Spinat, Rucola, Radieschenblätter)
1 dickes Bund Gartenkräuter (Basilikum, Liebstöckel, Petersilie, Schnittlauch)	Salz
Zucker	Pfeffer
4 Eier	4 EL Olivenöl
4 Scheiben Baguette	2 EL Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

- 1 l Wasser in einem Topf mit einem Schuss Essig bei starker Hitze zum Kochen bringen.

- Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Feldsalat und Kräuter waschen, trockenschleudern und grob zerschneiden. Alles in den Schnellkochtopf geben. Leicht salzen, pfeffern und zuckern, gut vermengen und ca. 1 Min. stehen lassen, bis es etwas Wasser zieht.

- Das Olivenöl und ¼ l Wasser zum Gemüse geben, den Schnellkochtopf verschließen und auf höchste Stufe erhitzen. Wenn der Druck aufgebaut ist, die Hitze etwas reduzieren, sodass der Druck erhalten bleibt. In 1 ½ Min. garen.

- In der Zwischenzeit die Eier einzeln aufschlagen und in die Espressotassen geben. Das siedende Wasser im Topf rühren, damit ein leichter Strudel entsteht und die Eier nacheinander ins Wasser gleiten lassen. Die Eier im leicht siedenden Wasser ca. 4 Min. ziehen lassen. Tipp: Beim Zubereiten der pochierten Eier bleibt durch einen Wasserstrudel das Eiweiß besser in Form. In ruhigem Wasser läuft es eher auseinander.

- Den Schnellkochtopf vom Herd nehmen, abdampfen lassen und öffnen. Den Topfinhalt und Crème fraîche in den Standmixer geben und fein pürieren. Die Brotscheiben in die Gläser legen, das Gemüsepüree darauf gießen und jeweils 1 pochiertes Ei darauf setzen.