Rezept

Zitronenpüree mit Spiegelei

Ein Rezept von Zitronenpüree mit Spiegelei, am 19.06.2025

Zutaten

1 kg	vorwiegend festkochende Kartoffeln
500 g	Brokkoli
300 ml	Gemüsebrühe
1 TL	gemahlener Koriander
	frisch geriebene Muskatnuss
2 EL	Sesamsamen
4	Eier
	Salz
1	Bio-Zitrone
120 g	Butter
	Pfeffer
200 ml	heiße Milch
2 EL	Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 649 kcal, 40 g F, 17 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken. Zugedeckt aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen, bis die Kartoffeln gar sind.

2. Inzwischen den Brokkoli putzen und waschen. Die Röschen abschneiden, Stiel und Röschen in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

3. Gemüsebrühe, 50 g Butter und Koriander in einem Topf aufkochen, den Brokkoli dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 4 Min. bissfest garen.

4. Inzwischen die Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen. Den Brokkoli mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Zitronensaft abschmecken und zugedeckt beiseitestellen.

5. Milch, restliche Butter und Zitronenschale zu den Kartoffeln geben und alles mit dem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und zugedeckt warm halten.

6. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das Öl dazugeben und den Sesam gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Die Eier daraufschlagen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 Min. braten.

7. Das Püree auf Teller geben und den Brokkoli darauf anrichten. Die Eier mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Brokkoli setzen. Sofort servieren.