
"Blumenkohl polnisch" neu interpretiert: Geschmorter Brokkoli- und Blumenkohlstrunk mit Knoblauch und gebackenem Ei

Zutaten (für 4 Personen)

Für den Brokkoli- und Blumenkohlstrunk:

1 Brokkolistrunk von einem kleinen Kopf
1 Blumenkohlstrunk von einem kleinen Kopf
1 Knoblauchzehe
100 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL kalte Butter in kleine Stücke geschnitten

Für das gebackene Ei:

4 Eier
einen Topf mit Wasser befüllt und einem kleinen Schuss Essig
1 verquirltes Ei
etwas Mehl und Paniermehl
Pflanzenöl
etwas Schnittlauch in feine Röllchen geschnitten Meersalz

Zubereitung

Für das Gemüse die Strünke in 4 mal 1 cm große Segmente schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. 2 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Strunksegmente darin auf mittlerer Flamme anbraten, so dass sie leicht Farbe bekommen. Darauf achten, dass die Butter nicht verbrennt, eventuell die Hitze reduzieren. Jetzt die Knoblauchscheiben hinzufügen und auch diese leicht anbräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe angießen und auf kleiner Flamme garen. Zum Schluss 1 EL kalte Butter einrühren bis die gewünschte Bindung entsteht. Gegebenenfalls noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das gebackene Ei das Essigwasser zum Kochen bringen. Währenddessen die Eier aufschlagen und jedes Einzelne in eine kleine Tasse geben. Die Wassertemperatur bis zum Siedepunkt senken, mit einem Löffel einen Strudel erzeugen und ein Ei vorsichtig in dessen Mitte gleiten lassen. Durch die erzeugte kreisförmige Bewegung des Wassers dreht sich das Eiweiß um das Eigelb und stockt so zu einer kompakten Form. Eventuell mit dem Löffel nachhelfen. Wenn das Ei nach ca. 4 Minuten weich pochiert wurde in kaltem Wasser abschrecken. Diesen Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen.

Das pochierte Ei trockentupfen, zuerst vorsichtig im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und in dem Paniermehl panieren.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Eier darin von beiden Seiten goldbraun backen. Die Eier mit etwas Meersalz würzen und zusammen mit den geschmorten Strünken und dessen Fond auf den Tellern anrichten. Mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.