

Eggs Benedict

Der Beitrag enthält Werbung.

Das herrliche Frühstücksgeschicht aus pochiertem Ei, glutenfreiem Brot, kross gebratenem Speck und Sauce Hollandaise ist ein absolutes Genießergericht und eine Geschmacksexplosion zugleich! Die verschiedenen Aromen harmonisieren perfekt und so sorgen die „Eier Benedikt“ für einen tollen Start in den Tag. Übrigens, auch zum Abendbrot ist das Gericht ideal und eine köstliche Abwechslung ☐

Glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei. MilCHFREI und fruktosearm
siehe Tipp am Rezeptende



Für 2 Personen

2 Scheiben [Bio Bread`n Toast grainy von Schnitzer](#)

2 Eier

1 EL Essig

4 Scheiben Bacon

2 – 4 Blätter Salat, je nach Größe

Etwas Rucola

2 Mini-Tomaten

Etwas Kresse

Salz

Pfeffer

Für die schnelle Sauce Hollandaise:

1 Eigelb*
1 TL Zitronensaft
1 TL Joghurt natur (ggf. laktosefrei)
 $\frac{1}{2}$ TL Zucker
75g Butter (ggf. laktosefrei)
Salz

1. Salat, Rucola und Kresse waschen und bereitstellen. Mini-Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
2. Für die Sauce Hollandaise Eigelb, Zitronensaft, Joghurt und Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab gut mixen. Die Butter einmal aufkochen lassen. Dann sofort langsam mit in das Gefäß geben und stets mit dem Pürierstab aufschlagen. Mit Salz abschmecken und warmhalten.
3. Die Eier pochieren. Hierzu in einem großen Topf Wasser mit Essig zum Kochen bringen. Mit einem Schneebesen das Wasser rühren, sodass sich ein Strudel bildet. In diesen Strudel ein Ei geben und das Wasser weiterhin in Strudelrichtung in Bewegung halten. Deckel auflegen und das Wasser etwa 2 – 3 Minuten simmern lassen. Anschließend das Ei mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
4. Unterdessen den Bacon kross braten.
5. Auf jede Brotscheibe Salat und Rucola verteilen. Mit Bacon und Tomatenscheiben belegen und jeweils ein Ei darauf platzieren. Sauce Hollandaise darauf verteilen und mit Kresse bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

*Auf Wunsch kann das Eigelb weggelassen werden. Die Sauce Hollandaise nach Rezept herstellen und mit etwas Kurkuma färben.

Milchfrei – Tipp: Für die Sauce Hollandaise Joghurt durch eine pflanzliche Alternative aus Soja-, Cashw- oder Mandelbasis austauschen. Butter durch vegane Margarine ersetzen.

Fruktosearm- Tipp: Essig durch verdünnte Essig-Essenz

tauschen. Tomaten weglassen. Für die Sauce Hollandaise Zucker durch Reissirup oder Getreidezucker tauschen.



