

HENSSLERS SCHNELLE NUMMER

MORGENS : MITTAGS : ABENDS

STEFFEN
HENSSLER

.....
ÜBER 100
NEUE REZEPTE FÜR
JEDE TAGESZEIT
.....





MINUTEN
25

PERSONEN
2

EGGS BENEDICT

ZUTATEN

120 ml trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt
5 weiße Pfefferkörner
6 Eier
1 Spritzer Zitronensaft
1 Briochebrötchen
4 Scheiben Kasseler-Aufschnitt
1 Avocado
½ Bund Schnittlauch

AUSSERDEM

Butter
Salz
Pfeffer
Branntweinessig
Rapsöl

ZUBEREITUNG

- ① Weißwein, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einem kleinen Topf aufkochen und auf ca. 60 ml Flüssigkeit einköcheln lassen. Lorbeerblatt und Pfefferkörner aus der Reduktion nehmen und die Reduktion abkühlen lassen.
- ② Für die Hollandaise 120 g Butter in einem Topf schmelzen und einmal aufkochen lassen. 2 Eier trennen (Eiweiße anderweitig verwenden). Eigelbe in die Reduktion geben und bei niedriger Hitze mit dem Schneebesen aufschlagen, bis eine feste schaumige Masse entstanden ist. Flüssige Butter unter ständigem Rühren erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit einem Schneebesen darunterschlagen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Warm stellen.
- ③ 1 ½ Liter Wasser und 300 ml Essig in einem Topf erhitzen. 4 Eier jeweils vorsichtig in eine Tasse aufschlagen. Sobald das Wasser siedet, Eier nacheinander vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Eiweiß vorsichtig mit einem Kochlöffel zum Eigelb schieben. Wasser einmal kurz aufkochen und dann die Hitze reduzieren. Eier 3–4 Minuten garen. Währenddessen Briochebrötchen waagrecht halbieren und hellbraun tosten.
- ④ 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kasseler-Aufschnitt darin von beiden Seiten anbraten. Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen lassen und die dünnen Eiweiß-Ränder mit einem Messer abschneiden.
- ⑤ Jeweils 2 Scheiben Kasseler-Aufschnitt auf eine Briochehälfte legen. Avocado längs halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und die Hälften quer in dünne Scheiben schneiden. Je ½ Avocado auffächern und auf den Kasseler-Aufschnitt legen. Je 2 pochierte Eier daraufgeben. Eier mit Salz und Pfeffer würzen und die Hollandaise darüberlaufen lassen. Schnittlauch in kurze Stifte schneiden und alles damit bestreuen.

Fertig!





ROTE-BETE-BROTSALAT

ZUTATEN

10 Walnusskerne
4 Scheiben Baguette
4 Stiele Thymian
1 Packung (500 g) gegarte geschälte Rote Bete
1 rote Zwiebel
100 g Feta
4 EL griechischer Joghurt
30 g Rucola
2 EL alter Balsamico-Essig

AUSSERDEM

Olivenöl
Salz
Pfeffer
Zucker
Weißweinessig

ZUBEREITUNG

- ① Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und heraus nehmen. Baguette in grobe Stücke schneiden. 4 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Brot hineingeben. Thymianblätter von den Stielen zum Baguette zupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Baguette rundherum bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
- ② Rote Bete in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und zur Roten Bete geben. Feta grob zerbröckeln und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker würzen. Je 4 EL Olivenöl und Weißweinessig zufügen. Alles mischen und kurz durchziehen lassen.
- ③ Joghurt auf einem großen Teller ausstreichen. Baguette zum Salat in die Schüssel geben und alles vermengen. Salat auf dem Joghurt verteilen. Restliche Marinade aus der Schüssel darüberträufeln.
- ④ Walnusskerne grob hacken und mit dem Rucola darüber verteilen. Alles mit Balsamico-Essig beträufeln.

Fertig!

