



Pochiertes Ei – Ein Schuss Essig macht's rund

Nährwert

ca. 312 kJ (75 kcal) pro Ei

Kochutensilien

- Pfanne
- Löffel
- Schaumlöffel
- Tasse

Zutaten

Menge

2 l

0.5 dl

4

Zutat

Wasser

Essig

Eier

Vorgehen



Schritt 1

2 l Wasser mit 0.5 dl Essig in Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, so dass das Wasser nicht mehr kocht.



Schritt 2

4 Eier einzeln in der Tasse aufschlagen, ohne das Eigelb zu verletzen und nacheinander ins Essigwasser gleiten lassen. Mithilfe eines Löffels das Eiklar um das Eigelb legen.



Schritt 3

Eier ca. 4 Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.



Tipps

Das perfekte Frühstücksei

Auf dieser norwegischen Website findest du ein Tool, mit dessen Hilfe du das perfekte Frühstücksei kochen kannst (benötigt Flash Player).



Warum braucht es den Essig beim pochierten Ei?

Essig ist sauer.

