

Tarik Rose Senf-Eier mit Zwiebel-Chutney und Spinat

Montag, 4. Dezember 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für das Senf-Chutney:

2 EL	Senfsaat (hell)
2	rote Zwiebeln
1 EL	Olivenöl
100 ml	Apfel-Balsamico (gereifter, mit Apfel aromatisierter Essig)
2	Sternanis
1 EL	Honig
etwas	Salz

Für die Senfsauce:

2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
100 ml	Apfel-Balsamico
1 EL	Honig
200 ml	Gemüsebrühe
200 g	saure Sahne
2 EL	körniger Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für Spinat und Eier:

1	rote Zwiebel
1 kg	Blattspinat
8	Bio-Eier
1 EL	Olivenöl
1 EL	Apfel-Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für das Chutney die Senfkörner in ein Sieb geben, abbrausen, dann in einen Topf mit kochendem Wasser geben und 3 Minuten kochen. Anschließend in ein Sieb gießen und kurz abwaschen. Dann die Körner erneut mit frischem Kochwasser aufsetzen, wieder 3 Minuten kochen, erneut abgießen und abwaschen. Diesen Vorgang insgesamt fünfmal wiederholen. Die Körner verlieren dadurch Bitterstoffe und werden angenehm knackig.
2. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
4. Die gekochten Senfkörner hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen. Balsamico, Sternanis und Honig hinzufügen, mit Salz würzen. Alles bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln lassen. Das Chutney sollte eine sämige Konsistenz haben.
5. Für die Senfsauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
6. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos andünsten.
7. Knoblauch zugeben, mit Essig ablöschen und etwas Honig unterrühren. Anschließend die Brühe dazugeben und alles aufkochen lassen.
8. Dann die Temperatur reduzieren, saure Sahne unterrühren. Zum Schluss den körnigen Senf unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.



9. Für den Spinat die Zwiebel schälen und fein würfeln.
10. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
11. Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 Minuten wachweich kochen, herausnehmen, abschrecken und vorsichtig pellen.
12. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos andünsten, Balsamico hinzufügen. Den Spinat dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Zum Anrichten den Spinat abtropfen lassen, auf Teller verteilen. Chutney und Senfsauce hinzufügen. Die Eier auf den Spinat setzen und anschneiden oder halbieren und alles servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Portion: 500 kcal/ 2080 kJ
13 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 38 g Fett