

## Pochierte Eier (verlorene Eier)

Pochierte oder verlorene Eier werden ohne Schale in einem Sud aus Wasser und Essig knapp unter dem Siedepunkt gegart. So bekommen sie eine besondere Konsistenz, nehmen eine feine Essig-Note an und können mit unzähligen weiteren Zutaten kombiniert werden. Damit sie gelingen braucht es keine „Tricks“ wie einen Strudel im Kochtopf, Frischhaltefolie oder gar Silikonformen – nur ganz frische Eier und nach ein, zwei Versuchen klappt's bestimmt!

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### Zutaten für 4 Stück:

4 ganz frische Eier  
2 l Wasser  
100 ml Weißweinessig  
1 TL Salz



### Zubereitung der pochierten bzw. verlorenen Eier:

In einem hohen und nicht zu breiten Topf zwei Liter Wasser mit dem Weißweinessig und dem Salz zum Kochen bringen. Die Eier sollten schon eine gewisse Strecke im Wasser zurücklegen, bevor sie am Topfboden ankommen, aber der Topf muss auch breit genug sein, damit alle Eier nebeneinander Platz haben. Durch die Säure und die Hitze denaturiert sofort die äußerste Eiweiß-Schicht – d.h. sie verfestigt sich – und das Ei behält dadurch mehr oder weniger seine Form und kann sanft ohne Schale gegart werden. Da sich das Eiweiß aber mit zunehmendem Alter verflüssigt und das Ei dann im Topf komplett zerfließen würde, eignen sich ausschließlich ganz frische Eier für diese Art der Zubereitung.

Die Eier jeweils einzeln und ganz vorsichtig in vier flache Schalen schlagen. Sobald der Essigsud einmal aufgeköcht hat, den Topf vom Herd nehmen. Wenn keine Blasen mehr aufsteigen, die Eier sachte – aber nicht zu langsam – in den Sud gleiten lassen. Dabei den Rand der Schüssel direkt über die Wasseroberfläche halten. Mit etwas Glück bilden sich nun ovale, pochierte Eier ohne allzu langen „Schleier“. Die Eier für ungefähr 4 bis 6 Minuten pochieren, die Garzeit variiert je nach Temperatur und Eigröße. Der perfekte Garpunkt ist erreicht, wenn das Eiweiß gestockt ist, aber das Eigelb noch vollkommen flüssig ist. Wie weit das pochierte Ei schon ist, lässt sich relativ gut abschätzen, wenn man es im Wasser mit einem Löffel sehr vorsichtig anstupst.



Haben die verlorenen Eier die gewünschte Konsistenz erreicht, mit einem Schaumlöffel aus dem Essigsud heben, gut abtropfen lassen und so schnell wie möglich servieren. Davor aber noch die Eiweiß-Fäden abschneiden, sollten sich welche gebildet haben, denn sie schmecken nicht besonders. Mit etwas Glück sehen die Eier dann wie im Bild links aus.

Pochierte Eier schmecken solo zum Frühstück, passen aber auch perfekt zu frischem Rahmspinat. Richtig gut und edel sind pochierte Eier mit Morcheln in sahniger Sauce, wenn diese im Frühling Saison haben.