# Verlorene Eier mit gebratenen Pilzen

Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi

**Genuss** Rezept der Woche

Verlorene Eier in Senfsauce sind ein Klassiker, der uns zurück in die Kindheit beamt. Auch Sternekoch Björn Freitag (49) liebt solche Gerichte. Aber mit einem besonderen Twist. Der „Einfach und köstlich"-Kocher (WDR-Fernsehen) hat gerade sein neues Kochbuch auf den Markt gebracht. „Einfach und köstlich Vegetarisch" heißt es (Becker Jost, 32 Euro). Seine Frau Anna isst vegetarisch – Soul Food muss bei ihm daheim meist fleischlos sein. Diesem Klassiker verpasst er einen herbstlichen Touch.




■ Zutaten **Portionen: 4, Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten**

| | |
|---|---|
| 400 g | Kräuterseitlinge |
| 1 EL | Olivenöl, etwas Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 4 | Eier und 4 Stängel Petersilie |
| 100 ml | Gemüsefond (am besten selbst gemacht, s. unten) |
| 2-3 EL | Kölner Senf (Ursenf, alternativ anderer grober Senf) |
| Je 1 EL | Weizenmehl & Butter |
| 3 EL | weißer Balsamico-Essig |
| 2 EL | Schmand (gehäufte Esslöffel) |




## Zubereitung: So wird's gemacht

■ Die **Pilze** putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

■ Die **Pilzstücke** in einer Pfanne mit **Olivenöl** vier Minuten heiß anbraten. Mit **Salz und Pfeffer** würzen und die Kochstelle mit der Pfanne darauf ausschalten.

■ Die **Petersilie** abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

■ Für die Sauce den **Gemüsefond** erwärmen, **Senf** darin auflösen und mit **Salz** würzen.

■ Je 1 EL **Weizenmehl** und **Butter** miteinander verkneten, ½ EL davon mit einem Schneebesen kräftig in den Fond rühren, ein paar Minuten köcheln lassen. Anschließend die Kochstelle ausschalten.

■ **Schmand** mit einem Schneebesen einrühren.

■ Für die **Eier** Wasser zum Kochen bringen, salzen und **Balsamico-Essig** dazugeben. **Eier** nach und nach aufschlagen und jeweils in eine Suppenkelle geben. Von dort vorsichtig ins köchelnde Essigwasser gleiten und knapp drei Minuten gar ziehen lassen (das Weiße sollte fest, das Gelbe flüssig bis wachsweich sein – je nach Geschmack).

■ Die **Petersilie** unter die **Pilze** heben. Die **Senfsauce** auf Tellern anrichten und die **Pilze** darauf geben.

■ Die **pochierten Eier** mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben, je ein **Ei** auf die **Pilze** legen, mit **Salz & Pfeffer** würzen.

■ **Björn Freitags Tipp für den Gemüsefond:** 1 große Gemüsezwiebel, 300 g Sellerieknolle und 3 Karotten nehmen. Alles nicht schälen, Zwiebel halbieren, Sellerie und Karotten grob würfeln. Im großen Topf Zwiebelhälften ohne Fett auf den Schnittflächen anrösten. Das gewürfelte Gemüse und noch ein paar Gemüsereste (Schalen, Strünke etc.) dazugeben, mit kaltem Wasser aufgießen. 10 g Ingwer in Scheiben schneiden und mit 3 Lorbeerblättern, den Stängeln von einem Bund Petersilie (gehackt), 8 Pimentkörnern und 1 TL Pfefferkörnern sowie etwas Meersalz zum Gemüse geben. Sobald der Fond simmert, Kochstelle ausschalten und 30 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb streichen und in Behälter abfüllen.

Fotos: Hubertus Schüller, iStockphoto/Getty. Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

## Geschmackvolle kleine Pilzkunde

**Kräuterseitlinge** zeichnen sich durch ihr nussiges Aroma mit leichter Anisnote und ihre steinpilzartige Konsistenz aus. Wer keine Kräuterseitlinge bekommt, kann für das Rezept oben auch **Champignons**, **Steinpilze** oder **Egerlinge** verwenden. Pilze gehören weder zu den Pflanzen noch zu den Tieren, sondern bilden innerhalb der biologischen Klassifikation einen eigenen Bereich (Fungi). In Mitteleuropa gibt es mehrere Hundert Arten an Speisepilzen, konsumiert werden jedoch nur etwa 40 Arten. Gerade für Vegetarier sind sie interessant, weil sie Gerichten viel Umami (also herzhaften Wohlgeschmack) verleihen, so wie es Fleisch tut. **Champignon**, **Austernpilz** und **Shiitake** werden in Kulturen herangezogen. Andere Pilzarten wie Steinpilz und Pfifferling sind dagegen nicht kultivierbar und werden nur saisonal angeboten. Auch der **Kräuterseitling** wird in Kulturen gezüchtet, in der Natur ist er äußerst selten.

