

### Zutaten für 4 Personen:

4 Bio Eier  
2 Köpfe Blumenkohl  
500 g junger Spinat, gewaschen  
1 Bund Sauerampfer  
150 g Butter  
200 ml Sahne  
100 ml Olivenöl  
300 ml Tafelsessig  
50 g geröstete und gehobelte  
Haselnüsse  
Meersalz, Fleur del Sel, Pfeffer



Foto: Pia Buchmann

## April: Pochiertes Landei mit gerösteten Blumenkohl und Spinat

### Zubereitung:

**Blumenkohlpüree:** Den Blumenkohl in große Röschen teilen und diese halbieren, es werden pro Person 4-5 halbe Röschen gebraucht. Den restlichen Blumenkohl in kleinere Röschen teilen, den Strunk schälen und das Kernstück mitverwenden. Kernstücke und kleine Röschen in Salzwasser 10-15 min. weich kochen und abgießen. Das restliche Wasser verdampfen lassen, mit Sahne auffüllen und wieder verkochen lassen bis keine Flüssigkeit mehr da ist. Anschließend 50g Butter braun werden lassen, zugeben und fein pürieren. Mit etwas Salz nachschmecken

**Sauerampferöl:** Sauerampfer waschen und trocken tupfen. Mit dem Olivenöl fein pürieren.

### Fertigstellen:

**Blumenkohlröschen:** In einer großen Pfanne oder Topf Butter zerlassen und den Blumenkohl mit der Schnittfläche nach unten nebeneinander hineinlegen. Leicht salzen und Deckel drauflegen. Den Blumenkohl bei geringer Hitze ca. 10min garen. Er sollte von unten schön gebräunt und gerade gar sein.

**Pochiertes Ei:** 3 l gesalzenes Wasser mit dem Essig aufkochen. Die Eier in einzelne kleine Schälchen geben, Eigelb nicht beschädigen. Nun mit einem Schneebesen einen Strudel erzeugen die Hitze auf 1/3 reduzieren und zügig nacheinander die Eier hineingeben. Das Eiweiß soll das Eigelb umschließen und anfangen zu stocken. Die Eier dürfen nicht mehr kochen und sollten ca. 8 min pochieren. Das Ei sollte wachweich sein und der Kern noch leicht flüssig.

**Spinat:** Den Spinat in einer sehr sehr heißen Pfanne mit etwas Öl ca. 10 – 15 Sekunden anschwitzen. Würzen und gut abtropfen.

### Anrichten:

Das heiße Püree in die Tellermitte geben, die Röschen aussen herum verteilen. Auf das Püree den Spinat geben und darauf das Ei. Das Ei mit Pfeffer und Fleur de Sel würzen. Etwas Sauerampferöl über das Ei geben und drum herum verteilen. Ein paar Haselnüsse drüber geben und sofort servieren.

Variieren Sie das Gericht auch z.B. mit ein paar Scheiben gebeiztem Lachs oder etwas Schinken.