

Mönchsbar Eier



Zutaten

Für 4 Personen

Für die Eier in Rote-Bete-Sole

50 g Rote-Bete-Saft, frisch gepresst; alternativ 1 Rote Bete, gekocht

50 ml Apfelessig

1 Lorbeerblatt

3 Wacholderbeeren

5 schwarze Pfefferkörner

1 TL Meersalz

1 l Wasser, bzw. soviel wie in das Glasgefäß passt

8 Eier, Bio und frisch

Sie brauchen zusätzlich

1 sterilisiertes Glasgefäß

mit Deckel von ca. 1 l

Fassungsvermögen

Für die Mönchsbar-Nester

800 g Mönchsbar

Olivenöl

Fleur de sel

Pfeffer

Getrocknete

Kirschtomaten, in Streifen geschnitten

Zubereitung

Für die Eier in Rote-Bete-Sole

Geben Sie den Saft der roten Beete, das Wasser, den Essig, das Salz, das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren und die Pfefferkörner in eine Schüssel. Rühren Sie so lange um, bis sich das Salz aufgelöst hat. Wer keinen Rote-Bete-Saft oder einen Entsafter hat, kann die rote Bete weichkochen und in der zuvor zubereiteten Sole aus Wasser, Essig und Gewürzen ziehen lassen, bis die gewünschte Farbe der Sole erreicht ist.

Füllen Sie die Rote-Bete-Sole in ein sterilisiertes Glasgefäß und verschliessen Sie das Gefäß. Geben Sie das Gefäß für mindestens 8 Std oder besser über Nacht in den Kühlschrank.

Nach dieser Zeit kochen Sie die Eier. Hierfür bringen Sie Wasser in einem Topf zum Kochen. Sobald das Wasser kocht, reduzieren Sie die Hitze und legen die Eier mit Hilfe eines Löffels oder Schaumkelle vorsichtig in das Wasser. Lassen Sie die Eier ca. 9 Min köcheln. Im Anschluss die hartgekochten Eier unter fließendes kaltes Wasser halten, damit Sie sich leichter schälen lassen. Schälen Sie die Eier wie gewohnt und nutzen Sie bei Bedarf fließendes kaltes Wasser zum Entfernen von Schalenresten. Legen Sie die Eier für mindestens 8 Std in die Rote-Bete-Sole. Idealerweise am Abend vor dem Verzehr.

Mönchsbar Eier



Zutaten

Für 4 Personen

Für die Eier in Rote-Bete-Sole

50 g Rote-Bete-Saft, frisch gepresst; alternativ 1 Rote Bete, gekocht

50 ml Apfelessig

1 Lorbeerblatt

3 Wacholderbeeren

5 schwarze Pfefferkörner

1 TL Meersalz

1 l Wasser, bzw. soviel wie in das Glasgefäß passt

8 Eier, Bio und frisch

Sie brauchen zusätzlich

1 sterilisiertes Glasgefäß

mit Deckel von ca. 1 l

Fassungsvermögen

Für die Mönchsbar-Nester

800 g Mönchsbar

Olivenöl

Fleur de sel

Pfeffer

Getrocknete

Kirschtomaten, in Streifen geschnitten

Zubereitung

Für die Mönchsbar-Nester

Zunächst reinigen Sie den Mönchsbar. Hierfür entfernen Sie die Wurzel mit einem Messer, im Anschluss waschen Sie den Mönchsbar unter fließendem Wasser ab, um restliche Erde zu entfernen. Sie können ihn ebenfalls für ca. 10 min in eine Schüssel mit kaltem Wasser und 1 TL Natron legen und danach gut abspülen. Im Anschluss trocknen Sie den Mönchsbar mit Hilfe einer Salatschleuder oder Küchenpapier.

Im Anschluss bringen Sie Salzwasser in einem Topf zum Kochen. Sobald das Wasser kocht, blanchieren Sie den Mönchsbar für ca. 3-4 Min und spülen ihn danach erneut unter fließendem kaltem Wasser ab. Dies ermöglicht, dass die leuchtend grüne Farbe erhalten bleibt. Trocknen Sie den Mönchsbar gut ab und würzen Sie ihn mit Fleur de Sel, Pfeffer, Olivenöl und getrockneten Tomaten.

Zuletzt formen Sie mit Hilfe einer Spagettizange Nester, indem Sie die Stränge des Mönchsbar aufrollen.

Mönchsbar Eier



Zutaten

Für 4 Personen

Für die Eier in Rote-Bete-Sole

50 g Rote-Bete-Saft, frisch gepresst; alternativ 1 Rote Bete, gekocht

50 ml Apfelessig

1 Lorbeerblatt

3 Wacholderbeeren

5 schwarze Pfefferkörner

1 TL Meersalz

1 l Wasser, bzw. soviel wie in das Glasgefäß passt

8 Eier, Bio und frisch

Sie brauchen zusätzlich

1 sterilisiertes Glasgefäß

mit Deckel von ca. 1 l

Fassungsvermögen

Für die Mönchsbar-Nester

800 g Mönchsbar

Olivenöl

Fleur de sel

Pfeffer

Getrocknete

Kirschtomaten, in Streifen geschnitten

Zubereitung

Info

Mönchsbar kann nur zwei Monate im Jahr gegessen werden. Er ist nur von März bis Mai auf dem Markt erhältlich, da er nur in dieser Zeit wächst.

Für die Zusammenstellung des Gerichts

Die eingelegten Eier der Länge nach halbieren und in den vorbereiteten Nestern aus Mönchsbar legen.

Zuvor zubereitet. Für ein Hauptgericht verwenden wir 200 g Mönchsbar in Form eines Nestes und 2 eingelegte Eier pro Person. Servieren Sie dieses Gericht mit unserer hausgemachten schnellen Knoblauchmayonnaise.