Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Ei im Förmchen oder im Töpfchen – auch pochiert, aber anders

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 15 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1

Kalorien p.P.: 180 kcal

Zutaten

2 Bioeier oder Eier aus unterstützenswerter Freilandhaltung (z. B. Label Rouge)

20 g frische Weidebutter

Außerdem 1 – 2 hitzefeste Schalen (am besten Cocotten, siehe Foto weiter unten) oder Tassen Für Ei im Töpfchen: ca. 100 g Pilz- oder Gemüseragout vom Vortag

Gewürze & Salz

Zubereitung von Ei im Förmchen

1. Den Ofen auf ca. 150 °C Umluft vorheizen und ein Wasserbad auf dem Herd (flacher Topf oder Schale mit Wasser) oder den Wasserkocher vorheizen und die Schale direkt in den Ofen stellen.

2. Die Förmchen oder Tassen dünn mit Butter ausreiben und salzen.

3. Die Eier in ein Glas aufschlagen und einzeln in die Cocotten geben.

4. Die mit Eier gefüllten Cocotten in das heiße Wasserbad in den Ofen stellen und ca. 8 bis 15 Minuten (je nach Ofen) garen bis sie wachsweich sind.

Die Eier servieren.

Zubereitung von Ei im Töpfchen

1. Den Ofen auf ca. 150 °C Umluft vorheizen und ein Wasserbad auf dem Herd (flacher Topf oder Schale mit Wasser) oder den Wasserkocher vorheizen und die Schale direkt in den Ofen stellen.

2. Die Förmchen oder Tassen dünn mit Butter ausreiben und salzen.

3. Das Pilzragout auf zwei Förmchen verteilen und pro «Töpfchen» ein Ei in ein Glas aufschlagen und in die Mitte der Form beigeben.



Bereit für den Ofen!

4. Die Cocotten in das heiße Wasserbad in den Ofen stellen und ca. 12 bis 18 Minuten (je nach Ofen) garen bis sie wachsweich sind.



Schon fertig!

5. Die Eier servieren.

Tipp: Wenn Du das Ragout frisch zubereitest und es warm verwendest, verkürzt sich die Garzeit.

Wie kannst Du weitere Variationen schaffen?

Alternativ geht es auch mit anderen Ragouts, z. B. mit einem Gemüseragout. Gut ergänzen kannst Du das Rezept mit Hülsenfrüchten.



Klicke hier und folge uns für noch mehr Gesundheitstipps auf Instagram!

Viel Spaß beim Nachkochen!

Felix