

Pochiertes Ei auf Toast

Das Pochierte Ei auf Toast ist eine tolle Variante für ein leckeres Frühstücksei. Das Rezept gelingt mit ein wenig Fingerspitzen Gefühl.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

2 Stk.	Eier (frische)
2 Scheiben	Toastbrot
2 EL	Essig

Zubereitung

- 1. Für das **pochierte Ei auf Toast** ungesalzenes Wasser in einem großen Kochtopf erhitzen, Essig hinzufügen.
- 2. Das Ei in eine Tasse schlagen. Wenn das Wasser zu sieden beginnt, Hitze reduzieren das Wasser sollte nicht sprudeln.
- 3. Das Ei vorsichtig in das kochende Wasser gleiten lassen. Das Eiweiß mit zwei Esslöffeln vorsichtig über das Eigelb ziehen. Dadurch franst das Eiweiß nicht zu sehr aus. Nach zirka 3 Minuten mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben.
- 4. Die Toastscheibe auf einen Teller anrichten und das Ei darüber legen.

Tipp

Das pochierte Ei mit Toast mit frische Gartenkräuter garnieren.