

## 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. <a href="#">Eier</a> (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.