

BAUERNFRÜHSTÜCK MIT KALBSSTEAK UND POCHIERTEM EI

BAUERNFRÜHSTÜCK MIT KALBSSTEAK UND POCHIERTEM EI

Diese Variante vom Bauernfrühstück ist quasi ein Bauernfrühstück deluxe. Neben gold-gelben Kartoffeln tummelt sich ein zartes Kalbssteak, begleitet von einer Tomaten-Gewürzgurken Salsa und getoppt mit ein oder zwei pochierten Eiern. Ein absolutes Träumchen zu dem mich die „Low Carb 1/2018“ inspiriert hat. Ich habe dann noch die eine oder andere Zutat ausgetauscht, die Ölmenge drastisch reduziert und die Eier pochiert statt sie zu braten und schwups-di-wups stand dieses leckere Abendessen auf dem Tisch! Das Bauernfrühstück mit Kalbssteak und pochiertem Ei wird es bei uns ganz sicher noch öfter geben.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

300g Kalbssteak

2 TL Rapsöl

200g Kartoffeln

Pfeffer & Salz

Für die Salsa:

1 Zwiebel

4-5 Gewürzgürkchen

7-8 Cocktailtomaten

Pfeffer & Salz

Für die Eier:

1 EL Essigkonzentrat (Speiseessig)

Salz

4 Eier

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und kurz beiseite stellen. 1 TL Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin rundum anbraten bis sie etwas Farbe bekommen. Mit Pfeffer und Salz würzen.



Die Bratkartoffelwürfel auf das Backblech geben und für 15-20 Minuten in den Backofen schieben.

In dieser Zeit die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ohne zusätzliches Öl sanft in der Kartoffelpfanne anbraten. Die Zwiebeln beiseite stellen, das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Kalbssteaks von jeder Seite 3 Minuten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren (hier Stufe 8 von 14) und die Kalbssteaks je nach Dicke 5-8 Minuten medium garen.

In dieser Zeit die Gewürzgurke und die Tomaten klein würfeln und zusammen mit den Zwiebelstreifen in eine kleine Schüssel geben. Mit Pfeffer und Salz würzen.



In einem kleinen Topf etwas Wasser mit Essig und Salz aufkochen. Je ein Ei in eine Suppenkelle schlagen. Das Wasser im Topf mit einem Löffel umrühren und so einen kleinen Strudel erzeugen. Die Hitze reduzieren, so dass das Wasser nicht mehr sprudelnd kocht. Das Ei vorsichtig mit der Suppenkelle in die Mitte des Strudels setzen und 3 Minuten pochieren. Das Ei mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Den Vorgang mit den anderen Eiern wiederholen.



Die Kalbssteaks aus der Pfanne nehmen, mit Pfeffer und Salz würzen und noch kurz abgedeckt ruhen lassen. Zum Abdecken könnt ihr Alufolie oder einen Topfdeckel nehmen.

Die Kartoffelspalten aus dem Ofen holen und auf zwei Teller verteilen. Die Kalbsschnitzel und die Gewürzgurkensalsa daneben anrichten. Die pochierten Eier auf oder neben dem Kalbsschnitzel platzieren, ein wenig salzen und alles sofort servieren. Das pochierte Ei darf dann natürlich jeder selbst anschneiden.



Viel Spaß beim Genießen!

