

Eier mit Speck-Schnittlauchstampf und Kapern-Kräuter Sauce



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Ei mit Speck-Kartoffelstampf ist ein schnelles, preiswertes Gericht für jeden Tag, das garantiert von jedem gemocht wird. Trotz dessen, dass das leckere Rezept sehr herzhaft ist, überrascht es damit, dass es low-carb ist. Viel Eiweiß ist ebenfalls enthalten - für Sport- und Gesundheitsfans also genau das Richtige.

„Omas Hausmannskost“ lässt sich super mit eingelegten Senfgurken und roter Bete ergänzen.

Zutaten

- 8 frische Eier
- 1 kg gekochte, geschälte Pellkartoffeln, gestampft, durchgedrückt

- 1 Tl Kümmel
- 120 g durchwachsener Speck, gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Bündchen Schnittlauch in Röllchen
- 2 El Butter
- 3/8 l heiße Milch
- 400 ml Fleisch - ersatzweise Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 El Senf
- Etwas Zitronensaft
- 30 g Kapern, grob gehackt
- 100 ml flüssige Sahne
- 1 El Mehl oder Saucenbinder
- 1 Päckchen TK - Kräuter
- 4 El Weißweinessig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Die Kartoffeln in Salzwasser mit dem Kümmel weich kochen, schälen und mit dem Kartoffelstampfer nicht zu fein stampfen. Salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen, die Butter und die heiße Milch dazu geben, mit dem Kochlöffel verrühren. Den Würfelspeck in etwas Butter knusprig braten und mit dem Schnittlauch unter den Stampf geben.

Schritt2

Zeitgleich die Zwiebeln in Butter anschwitzen und den Senf dazu geben; dann das Mehl verrühren, kurz mit angehen lassen. Mit der Fleischbrühe und der Sahne aufgießen, glatt verrühren, ca. 10 Min. leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken, die Kapern und die Kräuter unterheben.

Schritt3

In einem flachen Topf etwa 1 ½ l Salzwasser mit dem Weißweinessig zum Kochen bringen, die Eier in Kaffeetassen schlagen. Nacheinander vorsichtig hinein gleiten lassen und mit einer Tischgabel das Eiweiß um das Eigelb legen. Am Herdrand leise ca. 4 Minuten garen und mit einer Schaumkelle heraus heben und auf Küchentrepp ablaufen lassen.

Schritt4

Den Kartoffelstampf „mittig“ auf vorgewärmten Teller anrichten und jeweils 2 Eier obenauf setzen. Die Kapern-Kräuter Sauce darüber und rundherum gießen. Mit Sauergemüse und frischen Blattsalt zu Tisch geben.

Rezeptart: Eierspeisen, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/eier-speck-schnittlauch-stampf/>