

# Pochierte oder verlorene Eier

Eier in leichtem Essigwasser oder einem Sud zu garen, so dass das Eigelb vom Eiweiss eingeschlossen wird, tönt aufwändig, ist aber einfach und dauert gerade mal 5 Minuten.

Wichtig für gutes Gelingen sind frische Eier, weil dann das Eiweiss noch optimal kompakt ist; bei älteren Eiern fließt es wässrig auseinander. Im Weiteren darf das Essigwasser oder der Sud nicht gesalzen werden, da das Eiweiss sonst nicht richtig zusammenhält und kleine Löcher bekommt.

Ei in Tasse aufschlagen, in kleine Suppenkelle, die mit dem Sudwasser gefüllt ist, gleiten lassen, so dass das Eiweiss rund um das Dotter bleibt !  
Sobald es etwas fest ist sorgfältig in's Sudwasser geben und ca. 3 Minuten ziehen lassen.