

stern



**Jetzt sind wir
mal dran!**
Generationen-Streit
um faire Corona-
Regeln

**Fortschritt
von gestern**
Wie der Markt für
gebrauchte E-Autos
funktioniert

**Eckart von
Hirschhausen**
„Wir müssen nicht
das Klima retten,
sondern uns“

LEBENSWERT UND SYMPATHISCH

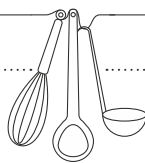
Neue Ideen für unsere Städte

Was wir uns von **Barcelona, Paris und Kopenhagen**
abgucken können

NR. 21 20.5.2021 € 4,90
Österreich: € 5,40 / Schweiz: SFR 7,80 / Frankreich, Italien, Spanien, Slowenien, Portugal (cont.): € 6,50 / Kanaren: € 4,80 / Griechenland: € 7,10 / Benelux: € 5,80 / Finnland: € 6,80 / Norwegen: NOK 83,- / Dänemark: DKK 57,- / Ungarn: FT 2290,-



Nyhavn, Kopenhagen



EINFACH ESSEN

Strudel-Ei

Schon mal ein Ei pochiert? Dann steht dem Frühstücksklassiker Eggs Benedict nichts mehr im Wege



Denise Sniegulöe Wachter

Folgen Sie der *stern*-Redakteurin und Kulinarik-Expertin auch bei Instagram: @essenmitdenise

Ein Ei zu pochieren zählt zu den kleinen Königsdisziplinen in der Küche. Es ist wie bei so vielen Dingen: eine Frage der Übung. Wer also noch nie ein Ei pochiert hat, kauft sich am besten eine Zehnerpackung Eier. Zum Üben.

Und so geht's: Schlagen Sie jedes Ei einzeln in einem Glas auf. Bringen Sie einen großen Topf mit Wasser zum Kochen und fügen Sie Essig hinzu. Am besten einen weißen Balsamico, man schmeckt das Aroma später. Das siedende Wasser bringt man mit dem Stiel eines Holzlöffels kreisförmig in Bewegung und lässt dann in die Mitte des kleinen Strudels langsam das Ei hineingleiten. Etwa zwei bis drei Minuten pochieren lassen. Das Ei ist perfekt, wenn sich das Eiweiß ums Eigelb legt, das Innere darf wachweich sein und beim Anschneiden herausfließen.

Mit einer Sauce hollandaise, mit Schinken und Brötchen haben Sie dann schon einen Frühstücksklassiker gezaubert: Eggs Benedict. Die Hollandaise bitte selbst machen; das pappige Zeug aus dem



Balsamico Bianco: Dieser Essig stammt vom Bio-Bauernhof „La Vialla“ in der Toskana. Er veredelt nicht nur Salate, sondern verleiht auch Eggs Benedicts eine aromatische Note. Über www.lavialla.it, 5,75 Euro für 0,25 l

Tetrapack ist kein Schmuck für Ihr Essen.

Um die Eggs Benedict, ein uramerikanisches Frühstück, ranken sich zwei Entstehungsgeschichten; beide haben ihren Ursprung in New York City. Die eine lautet, dass der Finanzier LeGrand Benedict im Restaurant „Delmonico's“ monierte, dass es nichts Neues zum Frühstück gebe. Der damali-

ge Chefkoch Charles Ranhofer servierte ihm prompt ein Eiergericht, das 1894 als Eggs à la Benedict in seinem Kochbuch „The Epicurian“ auftauchte.

Eine andere Version lautet, dass der Börsenmakler Lemuel Benedict 1894 im New Yorker Waldorf-Astoria-Hotel einen Kater gehabt und nach Eiern verlangt haben soll, die später Eggs Benedict genannt wurden. ✨

Weitere Rezepte finden Sie auf www.stern.de/sternrezept