

## Pochiertes Ei Sous Vide mit Gemüsepannkuchen

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

45  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Gemüsepannkuchen

130 g Mehl  
1/2 Teelöffel Natron  
2 Prise(n) schwarzer Pfeffer  
1 Prise(n) Cayenne Pfeffer  
60 g Blumenkohl  
60 g Brokkoli  
1/2 Bund Petersilie  
2 Frühlingszwiebeln  
100 g Cheddar  
1 Ei  
230 ml Milch  
2 Esslöffel Olivenöl  
Salz

#### Für die pochierten Eier

4 Eier

#### Besonderes Zubehör

Sous-Vide-Garer

perfekte Ei heraus und veredelt deine Speisen. Zum Beispiel diese fluffigen Gemüsepannkuchen.

- 1 -

Sous-Vide Garer mit Wasser füllen und auf 75°C vorheizen. Eier hinzufügen und 16 Minuten garen.

- 2 -

Mehl mit Natron, Salz, schwarzem Pfeffer und Cayennepfeffer mischen.

- 3 -

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Blumenkohl, Brokkoli und Petersilie fein hacken. Mit Frühlingszwiebeln, Ei, Milch und Cheddar verrühren. Mehlmischung nach und nach untermengen.

- 4 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. 1-2 Kellen Teig in die Pfanne geben und leicht ausstreichen. Pannkuchen auf mittlerer Stufe ausbacken, bis er von unten goldbraun ist. Wenden und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit restlichem Teig genauso verfahren.

- 5 -

Gemüsepannkuchen auf Teller verteilen. Eier aus dem Sous-Vide-Garer nehmen und vorsichtig aufschlagen. Pochierte Eier auf die Pancakes gleiten lassen und servieren.

Eier pochieren kann doch jeder! Glaubst du nicht? Dann hast die Königsdisziplin der Eierzubereitung noch nicht mit dem richtigen Gerät ausprobiert. Mit einem Sous-Vide-Garer kommt am Ende immer das durch und durch