Kalbsmilken mit Zabaione und pochiertem Ei

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 55 min

Aktivzeit: 55 min

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

600 g	Milken vom Schweizer Kalb
	Salz
2 EL	Weissweinessig
600 g	Cima di Rapa (Stängelkohl)
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
0.5	Bio-Zitrone (Schale und etwas Saft)
	etwas Mehl
40 g	Butter
2 Zweige	Basilikum, zerzupft
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
1 dl	Cidre (Apfelwein)
2	Eigelb
4	Eier

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

428	kcal
39 g	Eiweiss
12 g	Kohlenhydrate
29 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Low Carb

Zubereitung

1 1 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz und die Hälfte des Essigs dazugeben. Milken hineingeben, vom Feuer nehmen und 2–3 Minuten ziehen lassen. Milken herausnehmen, kalt abspülen, auf Küchenpapier abtropfen und mit den Fingern in einzelne Segmente zerteilen. Häutchen und Äderchen entfernen.

2 Cima di Rapa rüsten, die grossen, dunklen Blätter entfernen und den Rest in Streifen schneiden. Schalotte fein würfeln. Knoblauch grob schneiden. Zitronenschale mit dem Sparschäler abschälen.

3 Die Milken im Mehl wenden und gut abklopfen. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, Basilikum und Milken hineingeben und 5–6 Minuten langsam braten. Einmal wenden und am Ende leicht salzen.

4 Parallel dazu Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Zitronenschale glasig dünsten. Cima di Rapa, Salz, Pfeffer und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Zugedeckt bei milder Hitze 4–5 Minuten dünsten.

5 Währenddessen Cidre mit den Eigelben über einem heissen Wasserbad cremig aufschlagen und beiseitestellen. Für die pochierten Eier das heisse Wasser vom Wasserbad salzen und den restlichen Essig hineingeben. Die Eier einzeln zuerst in eine Tasse und dann ins nicht mehr kochende Wasser geben. 3 Minuten ziehen lassen und mit einer Schaumkelle herausheben.

6 Cima di Rapa mit den Milken anrichten. Je ein pochiertes Ei dazugeben und mit Zabaione beträufeln.