



## Pochiertes Ei – Ein Schuss Essig macht's rund

### Nährwert

ca. 312 kJ (75 kcal) pro Ei

### Kochutensilien

- Pfanne
- Löffel
- Schaumlöffel
- Tasse

### Zutaten

Menge

2 l

0.5 dl

4

Zutat

Wasser

Essig

Eier

## Vorgehen



### Schritt 1

2 l Wasser mit 0.5 dl Essig in Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, so dass das Wasser nicht mehr kocht.



### Schritt 2

4 Eier einzeln in der Tasse aufschlagen, ohne das Eigelb zu verletzen und nacheinander ins Essigwasser gleiten lassen. Mithilfe eines Löffels das Eiklar um das Eigelb legen.



### Schritt 3

Eier ca. 4 Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.



### Tipps

## Das perfekte Frühstücksei

---

Auf dieser Website findest du ein Tool, mit dessen Hilfe du das perfekte Frühstücksei kochen kannst.

---



Warum braucht es den Essig beim pochierten Ei?

Essig ist sauer.

