

# Zmorge-Traum: Eggs Benedict mit Lachs



**Eggs Benedict sind die perfekte Kombination aus Brot, Schinken und einer Sauce Hollandaise, die man am liebsten löffelweise essen würde. Bei uns gibt's diesmal die Variante mit Lachs - mmh!**

Kürzlich hat mir ein Freund erzählt, Eggs Benedict seien für ihn das Barometer, das verrate, ob ein Hotel oder Café qualitativ gutes Frühstück serviere. Würden ihm die Eggs Benedict gut schmecken (besonders die Sauce spiele eine wichtige Rolle), sei das Lokal allgemein zu empfehlen. Wenn ich darüber nachdenke, ist seine Theorie gar nicht so daneben: Man kann beurteilen, ob das Brot frisch und schmackhaft ist, ob die Sauce Hollandaise sorgfältig und vor allem selber gemacht wurde – und natürlich geben auch Lachs oder Schinken Aufschluss über die Qualität der Lebensmittel.

Die klassischen Eggs Benedict werden mit Schinken serviert, die vegetarische Variante heisst Eggs Florentine, dabei kommt anstatt Lachs oder Schinken Spinat zwischen Brötli und Ei.

Die Eier müssen unbedingt pochiert werden, das braucht am Anfang vielleicht etwas Übung. Wer eine kleine Anleitung benötigt, findet diese [hier](#).

- 4 Bio-Eier
- 4 weisse Toastscheiben
- 4 Scheiben Räucherlachs
- Ein guter Schluck Essig
- Schnittlauch zum Garnieren
  
- 100 g Butter, langsam geschmolzen
- 1 grosses Eigelb
- ½ EL Zitronensaft
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Toastscheiben rund ausstechen, auf die Seite legen.
2. Das Eigelb mit dem Zitronensaft, wenig Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Die flüssige Butter anfangs tröpfchenweise, danach in einem feinen Strahl zum Eigelb geben, dabei nicht aufhören zu mixen (am besten mit dem Handmixer arbeiten), bis alle Butter aufgebraucht ist und die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
4. Sauce abschmecken, auf die Seite stellen.
5. Die Eier gemäss Anleitung pochiern.
6. Lachs auf die Toast-Rondelle legen, das pochierte Ei darauf geben und mit Sauce Hollandaise übergiessen.
7. Eggs Benedict mit Schnittlauch garnieren und geniessen!

**Zubereitungsdauer ca. 20 Minuten**