

Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, den 11.04.2023

Eier in Kräutersoße mit Erbsenreis

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Erbsenreis

200 g Langkornreis
etwas Salz
25 g Butter
300 g Erbsen, TK

Für die Kräutersoße

500 g Spargel, grün alternativ
Brokkoliröschen oder 4-5 Karotten
25 g Butter
1 EL Rapskernöl
etwas Pfeffer, weiß
etwas Salz
20 g Mehl
200 ml Milch
200 ml Gemüsebrühe
150 g Joghurt
6 Stiele Petersilie
6 Stiele Kerbel
4 Stiele Estragon
4 Blätter Sauerampfer
1 Bund Schnittlauch
2 EL Senf, grob
1 Beet Gartenkresse

Außerdem

8 Ostereier (hartgekocht und geschält)



Zubereitung

1. **Für den Erbsenreis** den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser ca. 15 Minuten garen.
2. Inzwischen **für die Kräutersoße** den Spargel abbrausen, trocknen und nur im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden und die Stangen in 2 cm lange Stücke schneiden.
3. Butter und Öl in einen mittelgroßen Topf geben und bei mittlerer Hitze zerlassen. Spargel darin 2 Minuten unter Rühren andünsten.
4. Mehl über den Spargel stäuben und unterrühren. Milch und Brühe zugießen, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 8 Minuten kochen lassen.
5. Joghurt in einen Rührbecher geben. Petersilie, Kerbel und Estragon abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen und zum Joghurt geben. Sauerampfer abspülen, trocknen und grob schneiden, zum Joghurt geben. Joghurt und Kräuter mit einem Schneidstab pürieren.
6. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Zum Kräuterjoghurt geben und beiseitestellen.
7. **Für den Erbsenreis** die Butter in einen mittelgroßen Topf geben und bei mittlerer Hitze zerlassen. Gefrorene Erbsen unterrühren, salzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten dünsten. Reis unter die Erbsen mischen.
8. Erst den Senf, dann den Kräuterjoghurt unter die Spargelsoße rühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

9. Spargel-Kräuter-Soße mit halbierten Eiern und Kräuterreis auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Kresse bestreuen.

