



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Pochiertes Ei auf Süßkartoffelscheiben
RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE
FRÜHSTÜCK



Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• ½ Süßkartoffel• 2 Eier• 4 EL Cashewmus (ca. 30 g), (alternativ: Nussmus oder Erdnussbutter)• ½ Bund Rucola (ca. 20 g)• ½ Kästchen Kresse• ½ EL Kokosöl, alternativ Olivenöl• 1 EL Zitronensaft• 1 TL grober Senf• 1 TL Apfelessig• ½ TL Honig, alternativ Agaven- oder Ahornsirup• Muskatnuss• Salz, Pfeffer• 1 EL Essig für die Eier• 2 TL schwarzer Sesam	<p>Für den nicht fastenden Partner: Zum Frühstück ausreichend</p> <p>Für Vegetarier: geeignet</p>

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
304	13 g	17 g	26 g

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Süßkartoffeln waschen, schälen und längs in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Öl bestreichen. 25 Minuten bei 200 °C (Umluft 180°C) backen. Anschließend herausnehmen, leicht salzen und ein wenig abkühlen lassen.
2. Währenddessen Zitronensaft mit Cashewmus verrühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz erreicht

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

ist. Senf, Apfelessig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Rucola waschen, trockenschütteln und zum Dressing geben.

3. Ca. 1 l Wasser mit Essig und Salz zum Kochen bringen. Eier nacheinander einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen. Das Wasser mit einem Kochlöffel zu einem Strudel rühren und das Ei vorsichtig in die Mitte gleiten lassen. Bei kleiner Hitze ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.
4. 1 Süßkartoffelscheibe mit Rucola belegen, 1 pochiertes Ei darauf geben und einschneiden. Dressing, Kresse, und wenn gewünscht, Sesam über das Ei streuen.

Rezept-Tipp:

Hand aufs Herz! Sie lieben pochierte Eier, hassen aber die Zubereitung? In unserem Rezept haben wir die klassische Methode aufgeführt. Wer damit nicht klar kommt, nimmt die Mikrowelle zur Hilfe: Wasser und Essig in ein Schälchen geben, Ei in das Schälchen aufschlagen und je nach gewünschtem Gargrad 2-4 Minuten bei 800 W garen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.