



Kartoffel-Lauch-Pfanne mit pochiertem Ei

Einfach, schnell und richtig lecker: Unsere cremige Kartoffelpfanne mit Lauch und pochiertem Ei ist genau das Richtige zur Mittagszeit oder für ein schnelles Abendessen. Das vegetarische Gericht ist nicht nur in Handumdrehen fertig, sondern hat auch wenig Fett. Wer sich das Pochieren der Eier nicht zutraut, kann auch wachsweich gekochte Eier dazu reichen. So oder so ein leckeres Rezept.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen)

- 600 g Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 EL Olivenöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch (vegane Alternative: Hafermilch)
- 1 TL Kartoffelstärke
- ½ TL Paprika, edelsüß
- Salz & Pfeffer

- 2 Eier (vegane Alternative: Tofu oder Lupinengeschnetzeltes)
- 2 EL Essig
- 1 TL Salz

1 Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch vom Wurzelansatz befreien und den oberen, grünen Teil kürzen. Den Lauch der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen. Danach in dünne Ringe schneiden.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln kurz darin anschwitzen. Dann den Lauch hinzugeben. Alles mit der Brühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen – dabei ab und zu rühren. Sollte die Flüssigkeit zu schnell verkochen, einfach noch etwas Brühe hinzugeben.

3 Die Milch bzw. Milchalternative mit der Stärke und dem Paprikapulver verrühren. Das Gemisch in die Pfanne geben und alles weiter köcheln lassen,

bis die Kartoffeln gar sind und alles cremig ist.

Garprobe: Mit einer Gabel in die Kartoffel stechen: Wenn sie vom Besteck rutscht, ist sie fertig.

4 Einen kleinen Topf Wasser mit 2 EL Essig und Salz zum Sieden bringen (nicht sprudelnd kochen). Mit einem Löffel rühren, bis ein Wasserstrudel entsteht. Dann ein Ei aufschlagen, zügig in das Wasser gleiten lassen und etwa 3 Minuten garen. Mit dem zweiten Ei ebenso verfahren. Die Pfanne mit den Eiern servieren.

Tipp: Als vegane Variante empfehlen wir etwas Tofu nach Wahl oder Lupinengeschnetzeltes anzubraten.

Guten Appetit!