

Eggs Benedic Lecker



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für die English Muffins - außer den Maisgrieß - in einer mittelgroßen Schüssel zu einem glatten Teig verkneten, in vier Portionen teilen und zu Kugeln rollen. Ein Geschirrtuch mit Maisgrieß bestreuen und darauf die Teigkugeln 30 Minuten gehen lassen.

In einer kleinen Schüssel die Marinade für die Speckalternative anrühren und dafür Sojasauce, Ahornsirup, Paprikapulver und Salz vermengen. Die Aubergine schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Für das vegane Ei den Seidentofu abgießen, alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und glatt pürieren. Dann bei niedriger bis mittlerer Hitze aufkochen und unter Rühren so lange köcheln lassen, bis die Masse andickt. In einem Muffinblech 8 Mulden mit einem passenden Stück Frischhaltefolie auslegen, die Tofumasse darauf verteilen und auskühlen lassen. Dieser Schritt kann am besten am Vortag gemacht werden. Zum Servieren das vegane Ei an der Frischhaltefolie aus dem Muffinblech heben.

In einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur 2 EL Butteralternative schmelzen, um die Hollandaise zuzubereiten. Indessen 3 EL Mehl mit dem Schneebesen einrühren, sodass eine Paste entsteht. Diese Paste mit der Sahnealternative und der Gemüsebrühe ablöschen, alles gut und glatt verrühren und solange köcheln lassen, bis die Sauce andickt. Apfelessig, Kurkuma und Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Die Sauce bis zum Servieren warmhalten.

Eine mittelgroße Pfanne auf mittlere Temperatur erwärmen und ohne weitere Zugabe von Fett darin nun die English Muffins braten. Dafür die vier Teigkugeln auf 2 cm Dicke flachdrücken und von beiden Seiten in der Pfanne goldbraun backen. Im Anschluss herausnehmen und beiseitestellen.

In der genutzten Pfanne bei derselben Temperatur nun die Speckalternative zubereiten. Dafür die geschälten Auberginenscheiben in 2 cm breite Streifen schneiden und durch die Marinade ziehen. Von beiden Seiten anrösten, sodass diese leicht kross werden und danach auf einem Rost oder Ähnliches beiseitestellen. Schnittlauch in schmale Röllchen schneiden. Zum Servieren die English Muffins halbieren und auf Tellern legen. Etwas Spinat auf beide Hälften verteilen und darauf jeweils ein veganes Ei sowie die Speckalternative platzieren. Mit Hollandaise begießen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

ZUTATEN

Für die English Muffins:
250 g Mehl
150 ml Haferdrink
2 EL Butteralternative, zimmerwarm
½ Tütchen Trockenhefe
½ TL Salz
2 EL Maisgrieß zum Bestreuen

Für das vegane Ei:
300 g Seidentofu (Asiamarkt)
100 ml Sahnealternative
2 EL Maisstärke
1 EL Apfelessig
1 TL Kala Namak
1 EL Agartine
½ TL Salz

Für die Speckalternative:
1 Aubergine
2 EL Sojasauce
1 EL Ahornsirup
1 TL Rauchpaprika, gemahlen
½ TL Salz

Für die Hollandaise:
3 EL Mehl
2 EL Butteralternative
100 ml Sahnealternative
100 ml Gemüsebrühe
2 TL Apfelessig
½ TL Kurkuma
1 TL Senf
schwarzer Pfeffer
Salz
Zucker

UTENSILIEN

mittelgroße Schüssel, kleine Schüssel, Schneidebrett, Messer, Backpinsel, mittelgroße Pfanne, kleiner Topf, Schneebesen, Pürierstab