Rührei mit Seeigel

Besondere Empfehlung / Vorspeise

Par Qookster

Détail de la recette



Difficulté	Couverts	Prix	Préparation	Cuisson
Facile	2-4	$$	15min	15min

Eine korsische Spezialität

Bonghjornu! Heute verrate ich euch ein originelles und unglaublich leckeres Rezept, das direkt von der Insel der Schönheit stammt: Seeigel-Rührei! Wenn ich in Korsika bin, bereite ich es natürlich mit frisch gefangenen Seeigeln zu. Wir geniessen dabei immer ein paar Stück direkt aus dem Wasser am Strand mit einer Flasche Weisswein oder Rosé. In Europa werden Seeigel von Oktober bis April gefischt, ausserhalb der Saison findet man sie in Dosen oder tiefgekühlt in spezialisiert Lebensmittelgeschäften oder in Feinkostläden. Wenn du das Rezept mit frischen Seeigeln zubereitest, kannst du das Rührei direkt in den gereinigten Schalen der Seeigel anrichten. Das Auge isst schliesslich mit! Wie man die Seeigel richtig öffnet, erkläre ich dir ausserdem im Extra-Tipp am Ende des Rezepts.

Liste des ingrédients

4 Eier

6-8 Seeigel (ca. 150g Gonaden)

15g Butter

2 EL Crème Fraiche

Pfeffer

Schnittlauch

Étapes de préparation

1

Die Seeigel öffnen, die orangefarbenen Gonaden herauslösen und 2 bis 3 Esslöffel Seeigelsaft aufbewahren.



2

Für ein unvergleichliches Resultat bereiten wir das Rührei im Wasserbad zu. Dazu die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit etwas Pfeffer würzen. Die Schüssel über ein Wasserbad stellen und kräftig rühren, bis die Masse eindickt. Dann die Butter und die Crème Fraiche unter stetigem Rühren hinzufügen.



3

Die Pfanne vom Herd nehmen und den kalten Seeigelsaft dazugeben, um den Garprozess zu stoppen. In kleine Gläser oder Suppenteller füllen und mit den Gonaden toppen. Mit etwas gehacktem Schnittlauch garnieren und umgehend geniessen. Guten Appetit!

