„Mit allen Wassern gewaschen“

Wasser braucht man zum Kochen. Wir experimentieren mit vielen Lebensmitteln die im Wasser schwimmen können und probieren wie es uns schmeckt. Aber Vorsicht ! Es kann auch mal heiß und feurig werden.

Pochiertes Ei **(**Zutaten für 4 Personen)

4 frische Eier 25 ml Essig 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer 2 TL Schnittlauch

dazu: Spargel, Fisch oder Toast

1.) Eier so frisch wie möglich kaufen.

Jedes Ei einzeln in eine Tasse geben. 2.) Wasser wallend aufkochen, den Essig hinzufügen. 3.) Mit einem Kochlöffel o.ä. einen Strudel im Wasser erzeugen, Eier einzeln in die Mitte geben. 4.) Eier jeweils drei Minuten kochen lassen, anschließend vorsichtig herausheben, mit Pfeffer sowie Salz würzen und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Die Ernährungs- Projekte
und Arbeitsgemeinschaften werden gefördert von Get
..das Netzwerk für Nachhaltigkeit und respektvollen Umgang
mit Lebensmitteln in Taufkirchen (Vils) und Umgebung
www.gemeinsamtafeln.jimdo.com