

Vronis Lieblingsshmankerl

Kürbis-Polenta mit pochiertem Ei

Stand: 16.09.2021 [Bildnachweis](#)



Rezept für 4 Personen:

Zutaten:

Für die Kürbispolenta:

- 400 g Polenta
- 1200 ml Gemüsebrühe
- 1 Hokkaido-Kürbis
- 300 g Blattspinat
- 100 g Parmesan gerieben
- Je 2 Zweige Thymian, Rosmarin
- 120 g Butter
- 200 ml Sahne
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Für die pochierten Eier:

- 4 Eier
- Weißer Essig

Außerdem:

- geröstete Kürbiskerne
- Kürbiskernöl

Zubereitung:

1. Den Kürbis zu $\frac{3}{4}$ in grobe Stücke und zu $\frac{1}{4}$ in feine Stücke schneiden. Die groben Stücke für ca. 20 Minuten in der Gemüsebrühe kochen und danach pürieren. Anschließend aufkochen, die Polenta einrühren und kontinuierlich rühren, bis die Polenta gar und cremig ist. Sahne und 100 g Butter zugeben und weiter rühren bis die Polenta schön cremig ist. Mit den Kräutern, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Parmesan abschmecken.
2. Die feinen Kürbiswürfel mit dem Spinat in 20 g Butter dünsten und würzen.
3. Für das pochierte Ei einen kleinen, möglichst hohen und schmalen Topf mit Wasser aufkochen, die Temperatur so runter drehen, dass das Wasser grad nicht mehr sprudelt und einen guten Spritzer weißen Essig zugeben. Mit einem Löffel im Topf einen Strudel drehen und möglichst schnell das Ei am Topfrand aufschlagen und hinein plumpsen lassen. Das Ei 4 Minuten im Wasser ziehen lassen, mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.
Tipp: Eier am besten einzeln pochieren, da es schwieriger wird, wenn man mehrere Eier auf einmal pochiert.
4. Polenta in einen tiefen Teller geben, das Gemüse darauf geben und das pochierte Ei darauflegen. Mit gerösteten Kürbiskernen und Kürbiskernöl garnieren.