

Onsen Ei mit cremiger Polenta und Pesto

Onsen Ei mit cremiger Polenta und Pesto

Seit wir einen sous-vide-Garer zuhause haben, lieben wir Onsen Eier. Die Konsistenz des Eidotters ist schlecht zu beschreiben, es ähnelt dem, was wir als wachsweich bezeichnen würden. Diesen "Zustand" des Dotters haben wir bisher noch mit keiner anderen Garmethode als dem Sous Vide Garen erzielen können. Die cremige Konsistenz des Onsen Eis gepaart mit der cremigen Konsistenz einer Polenta, der Frische und den feinen Aromen des Pestos haben uns wirklich umgehauen. So sehr, dass wir das Rezept für Onsen Ei mit cremiger Polenta und Pesto unbedingt mit Euch teilen wollen.

Zuerst fangen wir einmal mit dem Onsen Ei an:

Für die Zubereitung von Onsen Eiern bleibt die Zutatenliste kurz. Ihr benötigt lediglich Eier und einen Sous-Vide-Garer, oder einen Sous-Vide-Stick. Wir nutzen dafür die Sous Vide Garmethode und den Allpax Sous-Vide-Stick SVU den wir [hier](#) in einem Artikel vorstellen. Die Eier werden bei exakt 64,5 Grad für 52 Minuten gegart.

Nachdem Ihr die Eier wie oben beschrieben gegart habt, wird der cremige Eidotter vom halbflüssigen Eiweiß getrennt. Das geht wirklich kinderleicht und wir spülen danach den Eidotter nochmal kurz unter einem sanften Wasserstrahl mit lauwarmen Wasser ab.

Schritt zwei: Polenta

Bereitet einfach die cremige Polenta nach [diesem](#) Grundrezept zu. Zur besseren Übersicht für Euren Einkauf listen wir euch

hier schon mal die Zutaten für die Polenta auf:

Zutaten für die cremige Polenta:

- 70g Polenta Grieß
- 300ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- 300ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 20g Butter
- 2 Esslöffel geriebener Parmesan oder Grana Padano (die Polenta ist auch lecker mit geriebenen Pecorino)
- Salz
- Pfeffer

Am Besten bereitet ihr die Polenta zu, während die Onsen Eier garen.

Schritt drei zum Onsen Ei mit cremiger Polenta und Pesto:

Jetzt kümmert Ihr euch um das Pesto. Ihr könnt vom Grundgedanken her jedes beliebige Pesto (egal ob selbst gemacht oder gekauft) nutzen. Uns hat das Onsen Ei mit cremiger Polenta und Pesto am Besten mit dem selbstgemachten [Liebstöckel Pesto](#) geschmeckt. Vielleicht wollt Ihr das dazu mal ausprobieren?

Hier haben wir für Euch zur besseren Übersicht für Euren Einkauf schon mal die Zutaten fürs 3 Gläser Liebstöckel Pesto aufgelistet:

- 150g Liebstöckelblätter
- 100g Pinienkerne
- 100g Parmesan grob in Stücke geschnitten
- 250ml Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe geschält
- den Schalenabrieb einer ganzen Zitrone
- 1 Teelöffel Zucker
- Salz

Im letzten Schritt:

Fügt Ihr alle Zutaten für das Onsen Ei mit cremiger Polenta und Pesto in einem tiefen Teller zusammen. Ihr fangt damit an, dass Ihr mit einem Pinsel da Pest auf dem Teller verteilt, dann kommt die cremige Polenta und ganz zum Schluss das Onsen Ei als Krönung oben drauf.



