

Ei mit Limetten-Tee-Duft und Lachs



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
 ZIEHEN LASSEN: ca. 3 Tage
 GAREN: ca. 20 Minuten (Eier) / ca. 15 Minuten (Fisch)

Für 4 Personen

1 gut verschliessbares Glas von ca. 1 l
 Inhalt
 Backpapier

Eier
 1 Limette
 1 Teebeutel Grüntee
 50 g Kochsalz
 4 Eier

Lachs
 2 Teebeutel Grüntee
 60 g Räuchermehl
 8×40 g Lachswürfel
 ½ EL Rapsöl
 Salz, Pfeffer
 1 kleine rote Zwiebel, klein gehackt
 2–3 TL Weissweinessig
 2½ EL Rapsöl
 2–3 Zweiglein Dill, gezupft, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Eier: Limettenschale dünn abreiben. Grünteeblätter aus dem Beutel nehmen.
2. Salz, Limettenschale und Grüntee mischen, in ein gut verschliessbares Glas geben. Eier darauflegen, Glas verschliessen. Im Kühlschrank 3 Tage ziehen lassen.
3. Ganzen Inhalt in eine hitzebeständige Schüssel, z.B. Chromstahl, umfüllen. In der Mitte des auf 230°C vorgeheizten Ofens 5 Minuten garen. Dann Ofen ausschalten, Eier 15 Minuten weitergaren.
4. Lachs: Teebeutel aufschneiden, mit dem Räuchermehl in eine Pfanne geben. Dann ein Dämpfkörbchen aus Metall daraufgeben. Lachs mit wenig Öl bepinseln und auf das Sieb geben.
5. Pfanne zudecken, auf höchster Stufe erhitzen, bis die Tee-Räucher-Mischung zu rauchen anfängt. Auf kleinste Stufe zurückstellen, zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Fisch würzen, anrichten. Zwiebel, Essig und Öl verrühren, würzen, damit beträufeln, garnieren. Eier dazulegen.

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 320 , Fett 25g , Kohlenhydrate 1g , Eiweiss 22g



1. Eier: Limettenschale dünn abreiben. Grünteeblätter aus dem Beutel nehmen.



2. Salz, Limettenschale und Grüntee mischen, in ein gut verschliessbares Glas geben. Eier darauflegen, Glas verschliessen. Im Kühlschrank 3 Tage ziehen lassen.



3. Ganzen Inhalt in eine hitzebeständige Schüssel, z.B. Chromstahl, umfüllen. In der Mitte des auf 230°C vorgeheizten Ofens 5 Minuten garen. Dann Ofen ausschalten, Eier 15 Minuten weitergaren.



4. Lachs: Teebeutel aufschneiden, mit dem Räuchermehl in eine Pfanne geben. Dann ein Dämpfkorbchen aus Metall darauf-geben. Lachs mit wenig Öl bepinseln und auf das Sieb geben.



5. Pfanne zudecken, auf höchster Stufe erhitzen, bis die Tee-Räucher-Mischung zu rauchen anfängt. Auf kleinste Stufe zurückstellen, zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Fisch würzen, anrichten. Zwiebel, Essig und Öl verrühren, würzen, damit beträufeln, garnieren. Eier dazulegen.

www.lemenu.ch