



### EI IM GLAS MIT BÄRLAUCH-WAFFELN

#### Ei im Glas

##### Zutaten für 2 Personen:

- 2 glückliche Eier von glücklichen, also freilaufenden Hühnern
- Kresse, Sprossen nach Geschmack
- Tamari, Ume Su, Salz, Bitterpulver nach Geschmack

##### Zubereitung:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Eier für 3 - 4 Minuten (je nach Größe) kochen.

Die Eier aus dem Wasser nehmen, kurz abschrecken und sofort pellen\*.

In einem schönen Glas ein „Bettchen“ aus Kresse oder Sprossen herrichten, das Ei darauf geben, leicht anstechen, dass das Eigelb herausfließt. Nach Belieben würzen und dekorieren.

#### Bärlauch-Waffeln

##### Zutaten für 2 Personen:

- 120g Dinkelmehl
- 1 EL Leinsamen, fein gemahlen♥
- 30g frischen Bärlauch, sehr fein gehackt
- 1 gehäuften TL Weinsteinbackpulver
- 230ml Pflanzenmilch (ich habe Hafer-Hanf-Milch gewählt)
- Salz und Pfeffer
- Sesamöl für das Waffeleisen

##### Zubereitung:

Alle Zutaten für den Waffelteig gut vermischen und einen Moment ruhen lassen. Dann - wie bei der süßen Variante - schöne, knusprige Waffeln daraus backen.

Die Waffeln mit dem Ei im Glas, eventuell noch etwas Rohkost, wie Radieschen, Staudenselleriestreifen, Babykarotten, u.ä. anrichten und genießen ☺

\* weich gekochte Eier zu pellen ist ein „wahrer Liebesbeweis“! (Denkt an Nanas Oma, die das Jahrzehnte für den Opa gemacht hat ☺). ABER. Ältere Eier lassen sich deutlich leichter pellen, als ganz Frische! Diese sind geradezu „unpellbar“!

Guten Appetit!

... so viele Anfragen nach dem Rezept zu Nanas Liebling: Ei im Glas ☺

Das teile ich doch zu gerne mit euch! Aber nur Ei im Glas wäre ja viel zu wenig ... also habe ich mir überlegt - weil ja gerade auch Bärlauch-Zeit ist - backe ich noch ein paar schöne grüne Waffeln dazu - und fertig ist das perfekte frühlingsfrische Sonntagsfrühstück ☺

#### NANA SAGT ...

Ich LIEBE „Ei im Glas“ und es ist eine meiner Kindheitserinnerungen, denn Opa wollte oft Ei im Glas essen und Oma musste ihm das schälen ☺! Hat sie aber immer gerne gemacht. Grosse Liebe ♥

SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH

Risolstraße 21, A 5412 St. Jakob am Thurn

T: +43 (0)664 3935947

nana@nana.at

www.nana.at



ELINA STEINER

Bückebergstrasse 5

D 51109 Köln

elina-steiner@web.de

T: +49 173 2525211

