

## Ei im Töpfchen

Für 2 Personen

- 1Stk frische Artischocke
- 1Stk Zitrone
  
- 1KL Butter
- Weisswein, Wasser
  
- ½ Bd Kerbel
- ½ Bd Schnittlauch
  
- 2Stk Frühlingszwiebeln
- 60 g geschälte Cocktail-Crevetten
- ½ dl Rahm
  
- Salz und Pfeffer
  
- 2Stk frische Eier



### Zubereitung:

Den Artischockenstiel sorgfältig abdrehen und die oberen 2/3 wegschneiden. Mit einem Tournier- oder kleinem Rüstmesser den Boden vorsichtig freilegen. Mit einem Löffel das «Heu» in der Bodenmitte entfernen. Sofort mit Zitronensaft einreiben, um dem Bräunungsprozess vorzubeugen. Böden in Spickel schneiden, kurz in Butter andünsten, mit Weisswein ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss noch einen Schluck Wasser begeben.

Frühlingszwiebeln in grobe Ringe schneiden, zu den Artischocken geben und kurz mit 1 dl Rahm und einer Pressung aus der Zitrone mitdünsten. Leicht einreduzieren lassen. Vom Herd nehmen. Die Crevetten und die gehackten Kräutern in das noch warme Gemüse dazugeben und abschmecken.

Die Masse in Soufflé-Förmchen abfüllen und in eine ofenfeste Form stellen. Diese Form mit kochendem Wasser auffüllen, so dass die Förmchen ca. 1 cm im Wasser stehen. Den Ofen auf 185° Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und das Ganze für 5 Minuten reinstellen. Die Formen herausnehmen und je ein Ei vorsichtig darüber schlagen, ohne das Eigelb zu verletzen. Nur das Eiweiss mit etwas Salz würzen und alles nochmals für einige Minuten im Ofen pochieren.

Nach Belieben zu den Eiern eine kleine Blattsalatgarnitur servieren.

Anstelle der Crevetten können mehr Frühlingszwiebeln oder Artischocken verwendet werden. Als Alternative kann auch ein Spargelragout in die Töpfchen gegeben werden.

Viel Spass...