



BRICH NICHT MEIN **HERZ**

Auch wenn du sie einmal trennen musst und nur das Eigelb brauchst, kannst du das Eiweiss in einem anderen Rezept verwerten.



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Kräuter-Sabayon

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 1 frisches Eigelb
- 3 EL Weisswein
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz, wenig Pfeffer
- 2 EL frische Kräuter (Estragon, Thymian), fein geschnitten

Eigelb, Wein und Zucker in einer dünnwandigen Schüssel mit dem Schwingbesen verrühren. Die Schüssel über das Wasserbad halten, wobei die Schüssel das Wasser nicht berühren darf. Die Masse laufend gut rühren, damit das Eigelb nicht gerinnt. Sobald die Sabayon schaumig ist und sich Rührspuren in der Sauce abzeichnen, die frischen Kräuter begeben und sofort servieren. Die Sauce passt gut zu Gemüse-, Fleisch- oder Fischgerichten.

Eier-Tipp: Beim Trennen von Eiern kann das Eigelb zum Bestreichen von Gebäck wie z.B. Zopf verwendet werden. Das Eiweiss dient als Klebemittel, um Teigflächen wie z.B. Blätterteig zusammen zu kleben. Ebenso kann das Eiweiss steif geschlagen und in einem Soufflé oder mit Zucker vermengt zu Meringuen verarbeitet werden.