

## Zitronen-Nudeln mit pochiertem Ei aus dem Thermomix



© Zitronen-Nudeln - Rezepte mit Herz



20 Min.



leicht



4 Portionen

### Ein wunderbares schnelles Pastagericht mit frischer Zitrone.

Ihr seht euch nach Bella Vacanza in Italien? Mit diesen Zitronennudeln schmeckt es daheim genauso gut wie im Ristorante und mit dem pochierten Ei kommt echte Abwechslung auf den Tisch!

#### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>500 g</b>	Linguine
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>	<b>100 g</b>	TK-Erbsen
<input type="checkbox"/>	<b>100 g</b>	TK-Bohnen
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Bio-Zitrone
<input type="checkbox"/>	<b>75 g</b>	Parmesan
<input type="checkbox"/>	<b>1/2</b>	Bund Petersilie
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	ganz frische Eigelbe
<input type="checkbox"/>	<b>2 EL</b>	Schmand
<input type="checkbox"/>	<b>4 EL</b>	Olivenöl + 1 TL
<input type="checkbox"/>		Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<input type="checkbox"/>	<b>4</b>	Eier

## Zubereitung

1. Nudeln mit Bohnen in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung der Nudeln garen. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen zugeben und mitgaren.
2. Inzwischen die Zitrone waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Die Petersilie waschen, gut trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen, in den Mixtopf geben und 15 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Umfüllen, Mixtopf säubern.
3. Den Parmesan in groben Stücken in den Mixtopf geben und 10 Sek./ Stufe 6 zerkleinern. Eigelbe und Schmand zugeben und alles 20 Sek./Stufe 4 verrühren. Öl, den Zitronensaft und die Zitronenschale zugeben und erneut 20 Sek./Stufe 4 unterrühren. Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Inzwischen die **Eier pochieren:**  
**Variante 1:** Reichlich Wasser mit 1 TL Salz und Essig in einem weiten Topf aufkochen. Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. Eier einzeln in je eine Tasse aufschlagen. Mithilfe eines Rührlöffels einen Strudel im Wasser erzeugen. Eier einzeln direkt in den Strudel gleiten lassen. Mithilfe des Löffels das Eiweiß über das Eigelb ziehen und Ei ca. 4 Minuten pochieren (dann ist das Eigelb noch flüssig). Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen  
**Variante 2:** kinderleicht & gelingsicher mit dem **WunderPoach** von Wundermix - mit dem praktischen Zubehör könnt ihr in eurem Thermi 4 Eier auf einmal pochieren
5. Die Nudeln, Bohnen und Erbsen abgießen, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und ca. 5 Minuten abkühlen lassen.
6. Jetzt die Sauce unter Rühren zu den Nudeln einlaufen lassen und so lange rühren, bis die Nudeln vollständig mit cremiger Sauce überzogen sind. Petersilie zugeben und untermischen. Die Nudeln und je ein pochiertes Ei auf den Nudeln anrichten und servieren.

## Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 805 kcal, 36 g E, 31 g F, 95 g KH