

Schmeckt perfekt



Rezept von Paul Ivić

Coleslaw mit gebackenem Ei

20 Minuten / aufwendig



Zutaten für 4 Personen

2 Karotten (orange und violett), ½ Fenchel, 4 Radieschen, 1 rote Rübe (geschält), 1 Birne, 1 Apfel, 1 kleine Sellerieknolle (geschält), 200 g Weißkraut, 200 g Rotkraut, Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone, Minze, Dill, Petersilie, Olivenöl, 250 g Sauerrahm, 2 EL Dijon-Senf, Salz, Pfeffer, evt. Zucker, 1 rote Zwiebel, 80 g Blattspinat, Walnüsse, Parmesan.

Für die gebackenen Eier: 4 große Eier, Salz; Weizenmehl, Ei, Semmelbrösel zum Panieren, Pflanzenöl zum Frittieren.

Zubereitung

Die beiden Sorten Kraut und den Fenchel in sehr feine Streifen schneiden. Das restliche Gemüse und Obst mit einer Reibe fein raspeln. In einer Schüssel Sauerrahm, geriebene Zitronenschale, Zitronensaft, Olivenöl, die gehackten Kräuter und den Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker abschmecken.

Das Dressing mit Kraut, Fenchel und dem geraspelten Gemüse vermischen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die in Spalten geschnittene rote Zwiebel mit den Spinatblättern andünsten und salzen. Zum Schluss die gehackten Walnüsse zugeben. Für die Eier in einem Topf Wasser aufkochen und 2 EL Salz hinzufügen. Die Eier einlegen und exakt 5 Minuten 15 Sekunden kochen. Eier in Eiswasser abschrecken und vorsichtig schälen.

Die Eier wie Schnitzel in Ei, Mehl und Brösel panieren und in 175 °C heißem Öl frittieren. Die frittierten Eier aus dem Öl heben, Fett abtupfen und halbieren, sie sollten noch flüssig sein.

Den Coleslaw in tiefen Tellern anrichten, den Spinat darauf verteilen und das gebackene Ei obenauf setzen. Mit Parmesan bestreut servieren.