

**„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2**



Fotocredit: Simeon Baker

## **Pochiertes Ei auf asiatischen Currygemüse**

### Zutaten

(für 4 Personen)

- 1 Karfiol
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Currygewürz
- 50 ml Sonnenblumenöl
- Stangensellerie geschnitten
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Eichblattsalat
- Frisèesalat
- Prise Salz

Quelle: ORF extra

## **Zubereitung**

Die Röschen des Karfiols abpflücken und in Scheiben schneiden.

Für das Curryöl Kurkuma, Currygewürz und Öl verrühren.

Ein Curryöl aus den Zutaten zusammenrühren und über das Gemüse aus zerkleinerten Karfiolröschen und Stangensellerie gießen.

Für das pochierte Ei:

Wasser in einem Topf erhitzen und mit einem Kochlöffel durch schnelles Rühren im Kreis einen Wasser-Strudel erzeugen.

Das aufgeschlagene Ei langsam in die Mitte des Wasser-Strudels gleiten lassen und 4 Minuten schwach köchelnd darin stocken lassen. Mit dem Kochlöffel das Wasser in kreisende Bewegung halten, so dass das Ei zusammenhält. Mit einem Knödelheber vorsichtig herausheben und abtropfen lassen und auf dem Gemüse anrichten.

Zwiebel und Knoblauch schneiden und mit Eichblatt- und Frisèesalat in eine Schale vermengen, Stangensellerie und Karfiol begeben und mit dem Curryöl marinieren. Salzen und das pochierte Ei daraufsetzen. Mit Kurkumapulver garnieren.