

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

Fotocredit: Simeon Baker



## Spargel mit Tomaten-Schnittlauchvinaigrette & pochiertem Ei

**Koch: Andreas Döllner**

### Zutaten

(4 Personen)

Für den Spargel

- 16 Stangen weißer Spargel

Für die Vinaigrette

- 8 reife Eiertomaten
- 2 Schalotten
- Olivenöl zum Anbraten
- 5 cl Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Schnittlauch

Für die pochierten Eier

- 4 Eier
- Frischhaltefolie
- Olivenöl zum Auspinseln
- 1 Pinsel
- 4 Kaffeetassen
- Wasser

Quelle: ORF extra

Für die Garnitur

- Frühlingskräuter (z.B. Kresse)

## Zubereitung

**1.** Zuerst die Tomaten ganz kurz in kochendem Wasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Dann die Tomaten schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

**2.** Die Spargelstangen mit einem Sparschäler schälen und an den unteren Enden etwa 1 cm wegschneiden, damit der holzige Teil des Spargels entfernt ist. Die geschälten Spargelstangen nun zirka 8-10 Minuten bei 100° C bissfest im Dampfgarer dämpfen. Alternativ einfach gleich lang in gesalzenem Wasser kochen.

**Tipp:** Sollte der gekaufte Spargel etwas dünner sein, reichen 5-6 Minuten beim Garen.

**3.** Für die pochierten Eier je eine Kaffeetasse mit Frischhaltefolie auskleiden. Die Frischhaltefolie mit etwas Olivenöl bepinseln und die Eier vorsichtig in die Tassen schlagen (je Tasse eines). Die Folie jeweils zu einem Beutel zusammenfassen, verknoten und in siedendem Wasser 5 Minuten pochieren.

**4.** Für die Schnittlauchvinaigrette die Schalotten in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl farblos anschwitzen. Dann die Tomatenwürfel dazugeben und mit etwas Weißweinessig ablöschen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und unmittelbar vor dem Servieren den fein geschnittenen Schnittlauch dazugeben.

**5.** Die pochierten Eier aus dem Wasser herausnehmen und die Folie vorsichtig oben aufschneiden, ohne die Eier zu beschädigen. Den Spargel aus dem Dampfgarer nehmen und auf einem flachen Teller anrichten. Die warme Tomatenvinaigrette auf dem Spargel verteilen und vorsichtig je Teller ein pochiertes Ei darauf anrichten. Die Eier salzen und mit Frühlingskräutern, wie zum Beispiel frischer Kresse, garnieren und servieren.