



Frühlingsalat mit grünem Spargel und pochiertem Ei (4 Port.)

Zutaten

500 g grüner Spargel
Salz
1 Bund Radieschen
250 g Kirschtomaten
2 Jungzwiebeln
100 g Vogersalat
100 g Rucola
2 EL Sonnenblumenkerne

Dressing:

4 EL Apfelessig
4 EL Wasser
2 EL Graumohnöl
2 TL Estragonsenf
Kräuter nach Belieben wie Basilikum, Petersilie, Liebstöckl,...
Salz und Pfeffer
4 Eier zum Pochieren, ein Schuss Essig

Zubereitung

Die unteren Drittel der Spargelstangen schälen, Stangen waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Spargel kurz in etwas Öl anschwitzen und salzen. Die gewaschenen Radieschen und Jungzwiebel in Streifen schneiden und Kirschtomaten halbieren. Die Sonnenblumenkerne kurz anrösten und auskühlen lassen.

Für das Dressing alle Zutaten mit den gehackten Kräutern in ein Glas mit Deckel geben, verschließen und gut durchschütteln. Salatdressing mit Spargel, Radieschen, Jungzwiebeln und Tomaten in einer Schüssel verrühren und auf Rucola und Vogersalat anrichten. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und pochiertem Ei garnieren.

Pochiertes Ei:

Das aufgeschlagene Ei in eine Tasse geben. Ins kochende, wirbelnde Wasser einen Schuss Essig geben und das Ei vorsichtig hineingleiten lassen. Durch den Wirbel ummantelt sich das Eiklar um den Eidotter – es kann dabei leicht weiter gerührt werden. Nochmals kurz aufkochen und das Ei ca. 4 Minuten leicht köcheln lassen. Mit einem Lochschöpfer aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und anrichten.

Wir wünschen guten Appetit

Studio 2 – 23.04.2024