

Eier-Salat

 happy-mahlzeit.com/2020/01/18/eier-salat/

Zutaten für 2 Personen

Für die Eier:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und 4 Eier 5 ½ Minuten kochen.

Für das Gemüse:

- 2 Karotten
- 1 Sellerie-Knolle
- 1 Avocado
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Griechischer Joghurt
- 1 Limette
- 50 g Cashewkerne
- 1 Bund Koriander
- 2 TL Mumbai-Curry Gewürz
- Olivenöl zum Braten
- Salz aus der Mühle

Zubereitung:

Karotten und Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und zusammen mit Karotte und Sellerie in Olivenöl sanft anschwitzen. Mumbai-Curry hinzugeben und alles gut miteinander vermengen. Das Gemüse zwischendurch umrühren. Gemüse von der Kochstelle nehmen, in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, in eine Schale umfüllen und ebenfalls abkühlen lassen.

Griechischen Joghurt zusammen mit dem Gemüse und Koriander in eine große Schüssel geben. Cashewkerne im Mörser grob zerkleinern und ebenfalls hinzugeben. Die Limette andrücken und den Abrieb und Saft über die Masse verteilen. Alles gut miteinander vermengen und mit Salz abschmecken.

Die Grundmasse etwa 5 Minuten stehen lassen und anschließend in einen Servierteller geben.

Die Avocado aufschneiden, entkernen und mit dem Löffel in mundgerechte, grobe Stücke schneiden. Mit etwas Salz und Olivenöl beträufeln und auf dem Salat verteilen. Die Eier pellen und mit der Hand aufbrechen, sodass das Eigelb über den Salat zerläuft.

Für die Garnitur:

- 1 Zweig Koriander
- 1 EL essbare Blütenblätter
- Piment d'espelette
- Salz aus der Mühle

Den Eier-Salat mit Koriander und Blütenblättern dekorieren, mit Piment d'espelette und Salz bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Christian Lohse

Quelle: ZDF - Küchenschlacht vom 10.8.2018