

Frühlings-Salat mit pochiertem Osterei

 happy-mahlzeit.com/2020/04/01/fruehlings-salat-mit-pochiertem-osterei/

Zum Frühling passen wunderbar die ersten Kräuter, die am Wegesrand wachsen: Löwenzahn und andere Wildkräuter, wie Schafgarbe, junger Ackersalat, Knoblauchrauke, Hirtentäschel, Sauerampfer, Giersch, Taubnessel – mit Blüten – wilder Schnittlauch und was noch so alles auf den Wiesen und an Wegrändern gedeiht. Die sind nicht nur hübsch und wohlschmeckend, sondern auch gesund, wirken blutreinigend, entschlackend und liefern Vitamine, die man am Ende des Winters einfach braucht.

Wer an keiner Wiese vorbeikommt, der sucht die Kräuter auf dem Markt oder kann natürlich mit einer Mischung von Salatblättern vorlieb nehmen.

Zutaten für 4 - 6 Personen:

1 große Schüssel gemischter Salatblätter und wilde Kräuter

Für die Vinaigrette:

- 1 gehäufter EL scharfer Senf
- 4 EL milder oder 3 EL kräftiger Essig, z. B. Sherry-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

Für die Croûtons:

- 2 Scheiben Sauerteigbrot
- 2 EL Butter

Für die pochierten Eier:

- pro Person 1 Ei
- 2 EL Essig
- Schnittlauch

Zubereitung:

Die verschiedenen Kräuter putzen, waschen, wo nötig zerzupfen und mit den Salatblättern in einer Schüssel mischen. Wichtig: Erst unmittelbar vor dem Servieren mit etwas von der Vinaigrette anmachen.

Die Zutaten für die Vinaigrette mit einer Gabel oder mit dem Mixstab cremig aufschlagen.

Das Brot würfeln und in einer beschichteten Pfanne in der heißen Butter golden rösten.

Die Eier kann man getrost schon vorher pochieren. Am besten geht es einzeln, in einem hohen Topf. Wasser zum Kochen bringen, mit Essig versetzen – der hilft, das Eiweiß später zu festigen. Mit einem Kochlöffel das Wasser schnell aufrühren, damit in der Mitte ein Strudel entsteht.

Das Ei direkt in diesen Strudel gleiten lassen und jetzt leise etwa 2 1/2 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf ein Bett von Küchenpapier auf einem Teller setzen. Dort kann es zusammen mit den anderen pochierten Eiern warten, bis sie serviert werden sollen. Unmittelbar davor kann man die Eier nochmals auf der Schaumkelle ins siedende Wasser halten, um sie wieder zu erwärmen.

Wichtig:

Die Eier dürfen nicht zu frisch sein. Ideal sind Eier, die zwischen 5 und 14 Tage alt sind. Das Eiweiß von tagesfrischen Eiern ist noch zu locker und schließt sich nicht wie eine "Tasche" um das Eigelb.

Anrichten:

Auf dem Bett von soeben angemachten, bunt gemischten Salatblättern die knusprigen Croûtons verteilen und in die Mitte je 1 Ei setzen. Sofort servieren.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina & Moritz

Episode: Unser Oster-Menü – Wildkräuter, Lammschulter, Zitronencreme