Nah&Frisch



Fotos: Melina Kutelas Rezepte: Alexander Höss-Knakal

Professional

Erdbeeren auf Blattsalaten mit Kürbiskernen und pochiertem Ei

Griaß di Rezepte

Früchte

Frühling

Salate

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ○ ○ ○

Für das Haselnussdressing Haselnussöl, Balsamicoessig, Honig und Senf gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blattsalate waschen, gut trockenschleudern. Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Haselnussdressing vermengen.

Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Leicht salzen und abkühlen lassen. Anschließend grob hacken. Für die pochierten Eier Wasser in einem Topf knapp unter dem Siedepunkt erhitzen. Einen Schuss Essig zugeben. Eier vorsichtig einzeln in eine Tasse schlagen und behutsam ins Wasser gleiten lassen. Circa 3 bis 4 Minuten pochieren, bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch flüssig ist. Mit einem Lochschöpfer herausnehmen und kurz abtropfen lassen. Die Blattsalate mit dem Dressing marinieren. Die Erdbeeren in einem Ring anrichten und das pochierte Ei darauflegen. Den Blattsalat und die Kürbiskerne rundum anrichten. Abschließend mit etwas Haselnussdressing garnieren.

Zutaten

- 250 g Erdbeeren
- 120 g gemischte Blattsalate
- 4 Eier
- 1 Schuss Apfelessig
- 2 EL Kürbiskerne

Haselnussdressing:

- 3 EL Haselnussöl
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz, Pfeffer aus der Mühle