

Veren

Professional

Spargelsalat mit pochiertem Ei

Griß di Rezepte

Frühling

Gemüse

ZUBEREITUNG 

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Anschließend den grünen Spargel mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Blattsalat-Mix waschen, trocken schleudern und auf den vorbereiteten Tellern verteilen.

Die Spargelstreifen und die Radieschenscheiben auf dem Blattsalat verteilen und mit Olivenöl und dem Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum-Pesto mit einem Teelöffel in kleinen Häufchen auf dem Salat verteilen. 3 Liter Wasser mit 50 ml Weißweinessig in einem Topf kurz aufkochen, danach die Hitze reduzieren. Die Eier einzeln in ein kleines Glas aufschlagen. Mit einem Kochlöffelstiel durch Rühren einen Strudel im Wasser erzeugen und währenddessen jedes Ei einzeln vorsichtig aus dem Glas in das Wasser gleiten lassen. Die Eier ca. 4 Minuten garen, danach mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und auf den Spargelsalat legen. Tipp: Pochierte Eier gelingen ganz einfach, wenn man die Eier einzeln in eine hitzebeständige Frischhaltefolie (welche über ein Glas gespannt ist) aufschlägt, diese mit einem Garn gut verschließt und anschließend im siedenden Wasser ca. 4 Minuten ziehen lässt.



ZUTATEN 

800 g grüner Spargel

4 Eier (Größe M – ganz frisch)

1 Bund Radieschen

6 EL Basilikum-Pesto

150 g Blattsalat-Mix

3 EL Oliven l

Zitrone (Saft)

50 ml Weißweinessig

Salz & Pfeffer