

## Rezept

# Bunter Salat mit Eierrauten und Garnelen-Crostini

Ein Rezept von Bunter Salat mit Eierrauten und Garnelen-Crostini, am 14.04.2026

## Zutaten

<b>1</b> Ei (Größe L)	<b>2 EL</b> Milch
<b>1 Prise</b> Salz	<b>1 Prise</b> frisch geriebene Muskatnuss
<b>100 g</b> Tiefseegarnelen (Grönlandkrabben, gegart und geschält, aus dem Kühlregal)	<b>1 TL</b> Zitronensaft
<b>2 TL</b> Olivenöl extra nativ	<b>1 TL</b> gehacktes Basilikum
<b>2</b> Hand voll Pflücksalat (ersatzweise junger Romanasalat)	<b>2 Scheiben</b> Weißbrot vom Vortag
<b>4</b> Cocktailtomaten	<b>1</b> kleine Chicoréestaude
<b>2 TL</b> Obstessig	<b>1</b> kleines Bund Rucola
<b>1 Prise</b> Salz	<b>50 g</b> Sahne-Dickmilch
	<b>1 TL</b> fein geschnittener Dill
	Butter für die Tasse

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

## Zubereitung

1. Für die Eierrauten das Ei mit Milch, Salz und Muskat verrühren, ohne dass sich Schaum bildet. Eine hitzebeständige Tasse fetten. Die Eisahne einfüllen. Die Tasse in einen Topf stellen und bis 2 cm unter den Tassenrand heißes Wasser angießen. Den Deckel auflegen und erhitzen. Bei schwacher Hitze 15 Min. sanft kochen lassen. Den Deckel vorsichtig abheben, sodass kein Wasser in die Tasse tropft. Etwas abkühlen lassen.
2. Für die Garnelen-Crostini die Garnelen kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Zitronensaft, Basilikum und Öl mischen. Bis zum Servieren durchziehen lassen. Die Brotscheiben in einer Pfanne ohne Fett hell anrösten, abkühlen lassen.
3. Die Salate waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Den Chicorée in dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Alles auf einer Platte anrichten.
4. Für das Dressing die Dickmilch mit Essig und Dill verquirlen. Mit Salz würzen. Über den Salat träufeln.
5. Den Eierstich aus der Tasse stürzen. Mit einem angefeuchteten Messer zuerst in Scheiben, dann in Rauten schneiden. Über den Salat streuen.

6. Die marinierten Garnelen auf die Röstbrote legen. Zum Salat servieren.