Rezept

Friséesalat mit Speck

Ein Rezept von Friséesalat mit Speck, am 08.10.2026

Zutaten

1	Ciabattabrot
2 EL	Butter
	Salz
1	kleiner Friséesalat
1 EL	Cidreessig
	Salz
100 g	durchwachsener Räucherspeck
1 TL	Essig
4	sehr frische Eier (Größe M)
2 EL	Olivenöl
1 TL	Dijonsenf
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Brot und Speck würfeln. Brot in einer beschichteten Pfanne bei kleiner Hitze in der Butter knusprig braten. Die Crôutons sollen eher trocknen, als gebräunt werden. Sonst schlucken sie viel mehr Fett. Crôutons herausheben und stattdessen Speckwürfel in der Pfanne anbraten.

2. Essig und 2 EL Salz in einer großen Pfanne mit reichlich Wasser erhitzen. Eier nacheinander in einer Untertasse aufschlagen und in das heiße Wasser gleiten lassen. 3-4 Min. darin pochieren. Dabei muss das Wasser sehr heiß sein, darf aber nicht kochen.

3. Inzwischen den Salat waschen, putzen, in dünne Streifen schneiden und auf vier Tellern anrichten.

4. Öl, Essig und Senf mit Salz und Pfeffer zu einem pikanten Dressing verquirlen. Das Dressing über den Salat träufeln. Pochierte Eier aus dem Garsud heben und auf dem Salat anrichten. Darüber die Croûtons und die Speckwürfel verteilen. Dazu passt ein Sauvignon blanc.