Rezept

Frühlingssalat mit pochierten Eiern

Ein Rezept von Frühlingssalat mit pochierten Eiern, am 12.10.2024

Zutaten

250 g	Zuckerschoten
250 g	Kirschtomaten
6	Artischockenherzen
	1/2 TL Senf
	Salz
3 EL	Olivenöl
2 EL	Essig
100 g	Rucola oder Brunnenkresse
4	Eier
2 EL	Weißweinessig
	weißer Pfeffer
1 EL	gehackte Kräuter (Basilikum, Melisse)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Die Enden der Zuckerschoten abschneiden. Zuckerschoten quer halbieren und waschen. Wasser mit 1 TL Essig zum Kochen bringen, Zuckerschoten darin etwa 5 Min. blanchieren und kalt abschrecken. Tomaten waschen und halbieren. Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Artischockenherzen halbieren oder vierteln.

2. Für das Dressing Senf mit Weißweinessig, Salz und Pfeffer verrühren, das Olivenöl unterschlagen.

3. Wasser mit Salz und restlichem Essig zum Kochen bringen, nacheinander die Eier aufschlagen und in das siedende Wasser gleiten lassen. Sobald das Eiweiß weiß und fest ist, die Eier mit einem Schaumlöffel herausheben.

4. Die Salatzutaten mit dem Dressing vermischen und auf Salattellern verteilen. Jeweils 1 pochiertes Ei darauf geben. Die gehackten Kräuter über den Salat streuen.