

Rezept

Lauwarmer Spargelsalat mit Pochiertem Ei

Ein Rezept von Lauwarmer Spargelsalat mit Pochiertem Ei, am 18.04.2025

Zutaten

12 Stangen weißer Spargel	12 Stangen grüner Spargel
Salz	50 g Spinatsalat (ersatzweise Rucola oder junger Mangold)
1 rote Zwiebel	3 EL Rapsöl
2 EL Weißweinessig	1 TL Honig
1 TL mittelscharfer Senf	Pfeffer
1-2 EL Walnussöl	4 Eier
Kerbelblättchen zum Bestreuen (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die weißen und grünen Spargelstangen in kochendem Salzwasser in ca. 8 Min. bissfest garen. Den Spargel herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Spinatsalat putzen, waschen und trocken schütteln. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Essig ablöschen.
3. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Honig und Senf unter die Zwiebelwürfel rühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Rapsöl und das Walnussöl dazugeben und mit einem Schneebesen kräftig unter die Vinaigrette rühren.
4. Reichlich Wasser mit etwas Salz in einem weiten Topf aufkochen. Dann die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. Die Eier einzeln vorsichtig aufschlagen, in das siedende Wasser gleiten lassen und darin in ca. 5 Min. pochieren.
5. Die Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen, abtropfen lassen und eventuell das Eiweiß mit einem Messer etwas in Form schneiden.
6. Die Spargelstangen der Länge nach halbieren und mit dem Spinatsalat auf Teller verteilen. Jeweils 1 pochiertes Ei darauflegen. Die Vinaigrette gleichmäßig über den Spargel träufeln. Nach Belieben Kerbelblättchen abbrausen und trocken schütteln. Den Salat damit garnieren und servieren.