



Endiviensalat mit pochiertem Ei und Knusper-Kichererbsen

Zutaten (für vier Portionen)

1 Kopf (Winter-)Endivie
10 frische Eier
1 Dose Kichererbsen, gekocht (250 g)
1 EL kleine Kapern
250 g Schmand
100 ml Milch
2-3 Gewürzgurken
Senf
Rapsöl
Frischer Dill
Essig
Zucker, Salz, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Endivien waschen und sehr fein schneiden. Handwarmem, gezuckertem Wasser einen kleinen Schuss Milch beigeben und den Salat darin circa 20 Minuten liegen lassen. Das reduziert die Bitterkeit. Anschließend trocken schleudern.

Für die Sauce zwei Eier hart kochen. Schmand, einige Kapern, etwas Gurkenwasser, Zucker, Salz und Pfeffer, Rapsöl, einen Teelöffel Senf, etwas Essig und fein geschnittenen Dill in ein hohes Gefäß geben, pürieren und abschmecken. Fein geschnittene Gewürzgurken und gewürfeltes Ei zugeben. Die Sauce gut durchziehen lassen (am besten am Vortag herstellen).

Die vorgekochten Kichererbsen abschütten und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Bei 180 Grad circa 15 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Mit Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver würzen.

Für das Pochieren der restlichen Eier reichlich Wasser in einem flachen, breiten Topf zum Kochen bringen, großzügig salzen. Eine halbe Tasse Essig dazu geben. Die Temperatur nun so einstellen, dass das Wasser genau unter dem Kochpunkt bleibt. Nur frische Eier verwenden, da sie im Kern flüssig bleiben sollen. Eier aufschlagen und vorsichtig ins Wasser gleiten lassen – man kann sie auch vorher in eine Kaffeetasse schlagen, das ist einfacher. Nicht rühren! Das Wasser für circa drei bis vier Minuten bei 80 bis 95 Grad halten und währenddessen das Eiweiß mit einem Löffel vorsichtig um das Gelb legen. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat mit dem Dressing mischen, auf einem tiefen Teller oder in einer Salatschüssel anrichten. Die noch warmen Kichererbsen als „Crunch“ obendrauf geben, zuletzt zwei pochierte Eier pro Teller und nochmals frischen Dill hinzugeben.

Nährwerte pro Portion

500 kcal – 35 g Fett – 26 g Eiweiß – 18 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist glutenfrei und vegetarisch.