



Gebackene Eier auf Wildkräutersalat mit grüner Sauce

Zutaten (für vier Personen)

8 Eier (Größe L)
1 ½ l Essigwasser zum Pochieren
2 EL Mehl
2 Eier
60 g Semmelbrösel
2 EL gehackte gemischte Kräuter
1 TL Chiliflocken
2 EL Olivenöl

350 g Pflücksalat
1 Tomate (gewürfelt)
3 EL Obstessig
3 EL Olivenöl
60 g fein gehackte Zwiebeln
80 ml Traubensaft

Grüne Sauce:

½ Bund Basilikum
2 EL Olivenöl
100 ml Schmand
80 ml Sauerrahm
80 ml Joghurt
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Wasser zum Kochen bringen, Essig zugeben und auf dem Siedepunkt halten. Eier in ein Glasschälchen aufschlagen, von der Seite in das Essigwasser einlaufen lassen. Sechs bis sieben Minuten ziehen lassen, aus dem Wasser nehmen, auf Küchenkrepp abtupfen.

Eier mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, durchs aufgeschlagene Ei ziehen und in einem Gemisch aus Semmelbrösel, gehackten gemischten Kräutern und Chiliflocken wenden. Dann in heißem Olivenöl beidseitig goldgelb backen.

Schmand, Sauerrahm und Joghurt gut vermischen. Gesäubertes und klein geschnittenes Basilikum mit etwas Olivenöl im Mixer fein pürieren, unter das Sauerrahmgemisch rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Pflücksalat auf tiefem Teller als schönes Bukett anrichten. Tomatenwürfel mit fein gehackten Zwiebeln, Traubensaft, Obstessig und Olivenöl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über dem Salat verteilen und gebackene Eier mit ansetzen. Grüne Sauce extra im Schälchen dazustellen.

Nährwerte pro Person

621 kcal - 45 g Fett - 25 g Eiweiß - 33 g Kohlenhydrate - 3 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.