



## Halb-gebratener Kopfsalat mit Rührei

### Zutaten (für vier Portionen):

#### *Rührei:*

8 Eier  
Salz, Pfeffer  
3 EL Buttermilch  
Schnittlauch  
Petersilie  
1 EL Butter

#### *Dressing:*

50 ml Walnussöl  
50 ml Apfelessig  
75 ml Buttermilch  
1 EL Senf  
Dill  
Salz, Pfeffer  
Zitronenabrieb  
1 TL Honig

#### *Sowie:*

2 Scheiben Schwarzbrot (gerne auch altbacken)  
2 EL Leinsamen  
1 EL ÖL  
1 Kopfsalat

### Zubereitung (20 Minuten):

Für das Dressing alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab pürieren.

Das Schwarzbrot grob zerkrümeln und trocken in einer Pfanne knusprig anbraten. Die Leinsamen hinzugeben und sobald sie in der Pfanne springen etwas Olivenöl sowie Salz hinzugeben. Auf Küchenpapier entfetten.

Für das Rührei Eier mit Salz, Pfeffer und Buttermilch verquirlen. Schnittlauch in möglichst feine Röllchen schneiden, auch die Petersilie fein hacken. Das Rührei jedoch erst kurz vor dem Servieren braten, vorher den Salat zubereiten.

Den Salat waschen und die äußeren Blätter abzupfen. Das Salatherz halbieren und in gebräunter Butter auf der Schnittseite kurz, aber heiß anbraten. Die einzelnen Salatblätter in eine Schüssel geben, anschließend die Salatherzen darauf anrichten. Großzügig mit dem Dressing benetzen.

In dieser Pfanne nun das Rührei zubereiten. Wieder Butter zerlassen, dann die Ei-Mischung hineingeben. Bei niedriger Hitze und unter gelegentlichem Rühren stocken lassen, das dauert nur wenige Minuten.

Das Rührei auf einem Bett aus Kopfsalat anrichten, mit Schwarzbrot und Leinsamen bestreuen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

439 kcal – 31 g Fett – 19 g Eiweiß – 19 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegetarisch.**