



Strammer Moritz mit Erdbeer-Smoothie von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Strammer Moritz

150 g Frischkäse
1 EL Senf
2 EL Tomatenmark
1 Orange, unbehandelt
Salz, Pfeffer
2 Paprika
Zucker
8 Scheiben Roggenbrot
1 Kohlrabi
20 ml weißen Balsamico-Essig
20 ml Olivenöl
Kresse
1 EL Butter
8 Eier
Liebstöckel

Erdbeer-Smoothie

500 g Erdbeeren
500 ml Apfelsaft
Ingwer
Zitronenmelisse
Zucker

Zubereitung (20 Minuten, ohne Garzeit):

Für den Strammen Moritz zuerst den Frischkäse mit Senf, Tomatenmark, Orangenabrieb, Salz und Pfeffer anrühren. Eine Paprika würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker würzen. Danach unter die Frischkäsemasse heben. Die Brote damit großzügig bestreichen.

Den Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden. Danach salzen, pfeffern, zuckern und mit etwas Essig sowie Olivenöl marinieren. Kresse hineinschneiden und den Kohlrabi dann mit auf die Brote geben.

Die andere Paprika in Ringe schneiden, sodass acht etwas dickere Ringe entstehen. Paprikaringe in die heiße Pfanne legen, Salz sowie etwas Butter in jeden Ring geben. Anschließend jeweils ein Ei hineingeschlagen. Spiegeleier garen, das Gelbe sollte aber noch flüssig bleiben.

Für den Smoothie die Erdbeeren waschen, putzen und in den Mixer geben. Apfelsaft, Ingwer, Zitronenmelisse und etwas Zucker hinzufügen. Alle Zutaten sollten gut gekühlt sein. Ausführlich mixen, sodass ein cremiger Smoothie entsteht. Nach Geschmack durch ein Sieb geben, um die Kerne zu entfernen und in gekühlte Gläser abfüllen.

Den Liebstöckel fein hacken und zusammen mit einer Spur Pfeffer über die Eier geben. Die Eier nun auf den Broten platzieren und sofort servieren.