



Verlorene Eier im Parmesanmantel auf Pflücksalat

Zutaten für vier Personen

8 Eier (L)
4 EL Essig für Pochierwasser
3 EL Mehl
2 Eier
60 g Semmelbrösel
30 g geriebener Parmesan
2 EL gemischte, gehackte Kräuter
3 EL Olivenöl

80 g Schmand
1 Essiggurke
je ¼ Paprikaschote gelb, grün, rot
1 EL gehackte Petersilie
3 EL Radieschensprossen

160 g Pflücksalat
1 Schalotte gewürfelt
2 cl heller Traubensaft
2 EL Olivenöl
2 EL heller Balsamico
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Etwa eineinhalb Liter Wasser zum Kochen bringen. Essig zugeben, Eier jeweils einzeln in ein Glasschälchen aufschlagen und seitwärts ins Essigwasser gleiten lassen. Circa fünf bis sechs Minuten ziehen lassen. Danach mit Schaumkelle herausnehmen, auf Küchentuch legen und gut abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, durchs aufgeschlagene Ei ziehen, in Gemisch von Semmelbrösel, Parmesan und gehackten Kräutern wenden und in heißem Olivenöl rundum goldgelb ausbacken.

Schalottenwürfel mit Traubensaft, Olivenöl und hellem Balsamico gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Pflücksalat darin wenden. In tiefen Tellern als Bukett anrichten und gebackene Eier halbiert mit anlegen.

Schmand mit klein gewürfelten Essiggurken und Paprika, Radieschensprossen und gehackter Petersilie gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. In Glasschälchen angerichtet dazu servieren.

Nährwert pro Portion

611 kcal – 43 g Fett - 28 g Eiweiß – 27 g Kohlenhydrate – 2 BE
Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.