

Warmer Spargel-Brot-Salat mit pochiertem Ei

VORBEREITEN

35
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

2 Knoblauchzehen
5 Esslöffel Olivenöl
3 Esslöffel Gemüsebrühe
500 g grüner Spargel
1 Prise(n) Zucker
2 Esslöffel heller Essig
2 Eier
100 g Feta
Salz, Pfeffer

Für das Brot

1/2 Baguette oder Ciabatta
2 Esslöffel Olivenöl

Für die Vinaigrette

2 Esslöffel Olivenöl
1 Bio-Zitrone
1/2 Bund Schnittlauch
1 Schalotte
1 Esslöffel heller Essig
1 Teelöffel Zucker
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Grillpfanne

Brot zum Salat? Schön und gut. Noch besser wirds, wenn es direkt mit in der Schüssel landet. Am liebsten mit knackigem grünen Spargel, würzigem Feta und ein bisschen Knoblauch! Weil das Beste immer zum Schluss kommt, gibt's oben drauf dann noch ein perfekt pochiertes Ei, dass sich cremig seinen Weg über den Teller bahnt.

- 1 -

Für das Brot Baguette oder Ciabatta in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Brotscheiben pro Seite ca. 5 Minuten anrösten. Herausnehmen, kurz auskühlen lassen und in grobe Würfel schneiden. In eine Schüssel füllen und beiseitestellen.

- 2 -

Spargel waschen, untere Enden fingerdick abschneiden und Stangen dritteln. Knoblauchzehen halbieren und mit Öl in einer Pfanne anschwitzen. Spargel zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 5 Minuten braten. Mit Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten weitergaren. Spargel zum Brot geben und beiseitestellen.

- 3 -

Für die Vinaigrette Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Schnittlauch in Ringe schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Alles mit Olivenöl und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Spargel-Brot-Mischung vermengen.

- 4 -

Kochtopf zur Hälfte mit Wasser füllen. Essig zugeben und erhitzen, bis das Wasser kurz vorm Simmern ist, aber nicht kocht. Ei aufschlagen und in eine Suppenkelle geben.

Warmer Spargel-Brot-Salat mit pochiertem Ei

Wasser kräftig mit einem Kochlöffel umrühren, Ei mit der Kelle in den Strudel setzen und vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Mit dem zweiten Ei wiederholen. Eier 3-4 Minuten im heißen Wasser garen. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf holen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 5 -

Brotsalat auf 2 Teller verteilen, je ein pochiertes Ei darauf setzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Feta grob zerbröseln und über den Salat streuen.