

GRÜNER SALAT MIT FRITTIERTEM EIGELB & MINZ-WALNUSS-PESTO

Lecker



ZWISCHENSCHRITTE



ZUBEREITUNG

Parmesan fein reiben. Einen Speiseteller mit Pankobröseln sowie der Hälfte des geriebenen Parmesans befüllen und alles gut vermengen. Die Eier aufschlagen und trennen, Eiweiß beiseitestellen und die Eigelbe vorsichtig auf die Brösel geben. Mit Bröseln bestreuen und 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für das Pesto die Minz- und Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Walnüsse ohne weitere Zugabe von Fett in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur goldbraun anrösten und danach auf einem Küchenpapier abkühlen lassen. Alle Zutaten und den restlichen geriebenen Parmesan in eine kleine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einem cremigen Pesto zerkleinern. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

In einer kleinen Schüssel die Salatvinaigrette anrühren. Dafür Olivenöl, Himbeeressig, Kreuzkümmel, Honig, Salz und schwarzen Pfeffer gut verquirlen und abschmecken. Wurzeln der Frühlingszwiebeln abschneiden und die Zwiebeln schräg in feine Scheiben schneiden. Karotten längs mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Frühlingszwiebelscheiben und Karottenstreifen in der Vinaigrette marinieren. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Blätter der Salate in mundgerechte Stücke zupfen und auf der Servierplatte mit Petersilie vermengen.

In einem kleinen Topf Pflanzenöl auf 170 Grad erhitzen und die Eigelbe darin 20 Sekunden goldbraun frittieren, mit einem Abseihlöffel herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Nun den Salat anrichten. Dafür die marinierten Frühlingszwiebeln und Karotten sowie Beeren auf dem Salat verteilen. Die frittierten Eigelbe darauflegen, den Hüttenkäse punktweise platzieren und das Pesto über den Salat träufeln. Dazu passt frisches Baguettebrot.

TIPP

Aus dem übrigen Eiweiß kann man direkt für das Dessert etwas Leckerer zubereiten. Wie wäre es mit Macarons, Baisers oder einer Pavlova? Oder etwas Herzhaftem wie eine Omelette als Beilage? Das Eiweiß lässt sich auch einfrieren, sollte es keine sofortige Verwendung finden und ist gefroren bis zu 10 Monate haltbar.

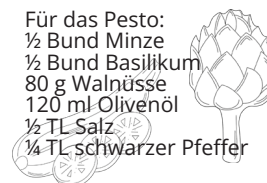
ZUTATEN

300 g gemischte Salate, z. B. Rucola, Feldsalat und Babyspinat
3 Frühlingszwiebeln
2 Karotten
1 Bund Petersilie
200 g gemischte Beeren, z. B. Himbeeren und Brombeeren

Für die Vinaigrette:
5 EL Olivenöl
2 EL Himbeeressig
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer
1 EL Honig

Für das frittierte Eigelb:
8 Eigelb
100 g Pankobrösel
150 g Parmesan
500 ml Pflanzenöl zum Frittieren
150 g Hüttenkäse

Für das Pesto:
½ Bund Minze
½ Bund Basilikum
80 g Walnüsse
120 ml Olivenöl
½ TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer



UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, mittelgroße Servierplatte, 2 kleine Schüsseln, Pürierstab (oder Zerkleinerer), kleine Pfanne, kleiner Topf zum Frittieren, Sparschäler, Feinreibe, Abseihlöffel