

Gebackenes Ei auf Salatbett

Endlich ist der Frühling da! Das ist bei uns die Zeit, in der wir wieder beginnen viel frischen Salat mit saisonalem Gemüse zu essen.

Für den leichten Hunger serviere ich gerne ein gebackenes Ei auf frühlingshaftem Salat – zubereitet wird es bei uns folgendermaßen:



Gebackenes Ei auf Salatbett

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten:

Gebackene Eier:

- 6 Eier
- 1 Prise Salz
- 150g LAND-LEBEN Vollkorn Brösel
- 80g glattes Mehl
- 1 l Pflanzenöl zum Herausbacken

Salatdressing:

- 110ml Olivenöl
- 40ml Balsamico Essig
- 1 EL Honig
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz
- Pfeffer

Salat:

- 150g Blattsalat
- 6 Radieschen (oder anderes Gemüse nach Verfügbarkeit)
- 3 EL Pinienkerne

Zubereitung:

Gebackene Eier:

- Vier Eier ca. 5-6 Minuten wachsweich kochen. Anschließend kalt abschrecken und schälen.
- Die geschälten Eier abkühlen lassen.
- Zwei Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Das Mehl und die LAND-LEBEN Vollkornbrösel , Semmelbrösel oder Dinkelbrösel ebenfalls jeweils in eine Schüssel geben.
- Die abgekühlten Eier zuerst in Mehl wenden, dann im verquirlten Ei und zum Schluss in den Bröseln. (= panieren).
- Das Öl in einen Topf geben und erhitzen.

- Die panierten Eier in heißem Öl goldbraun herausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen
Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Die gebackenen Eier können auch in einer Heißluftfritteuse zubereiten werden. Dafür 1 EL Olivenöl in den Garraum der Heißluftfritteuse geben und die panierten Eier bei 180 °C ca. 8-10 Minuten knusprig backen.

Salatdressing:

Für das Salatdressing alle Zutaten miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen.

Salat:

- Den Salat waschen und trocken schleudern. Das Salatdressing über den Salat gießen und gut vermengen. Anschließend den Salat auf vier Tellern anrichten.
- Die Radieschen waschen, abtrocknen und in Stücke schneiden. Die Radieschenstücke auf dem angerichteten Salat verteilen.
- Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und ebenfalls auf dem Salat verteilen.
- In die Mitte von jedem Salatbett ein gebackenes Ei setzen. Wer möchte, schneidet das gebackene Ei noch vor dem Draufsetzen auf das Salatbett senkrecht auseinander.
- Genießen!