

Frittierte Eier auf bitteren Salaten

Mit Joghurt-Senf-Dressing

Zutaten für 4 Portionen:

4 Eier

(eventuell hart gekochte Ostereier)

Frittieröl (Erdnussöl)

Für die Kräuter-Pande:

1 Ei, Größe M

3 EL feine Schnittlauchröllchen

3 EL fein gehackte Petersilie

3 EL Mehl

3 EL Paniermehl

Für das Joghurt-Senf-Dressing:

200 g Joghurt

2-3 EL Dijon Senf

1 EL Balsamico Bianco

1 TL Zucker

1 Prise Salz

Als Salat:

½ Bund Rucola

Blätter vom Radicchio

8 Blätter Chicorée

1 Möhre

1 Vespergurke

4 Stangen weißer Spargel

2 Artischockenherzen, gegrillt



Zubereitung:

Dieses Rezept Frittierte Eier auf bitteren Salaten ist natürlich ein Resteverwertungsrezept für die gekochten Ostereier. Man kann aber – und so haben wir Kochbären das gemacht – die Eier auch frisch für dieses Rezept kochen. Wir mögen bei gekochten Eiern am liebsten die Variante der 7-Minuten Eier. Man kann die Eier ruhig so lange kochen wie üblich. Durch das Frittieren gart das Eigelb nicht mehr nach.

Mediziner empfehlen heute möglichst oft Salat und Gemüsesorten zu essen, in denen noch einigermaßen viele Bitterstoffe stecken. Radicchio und Chicorée helfen Magen und Darm! Durch zu fette und zu süße Speisen entstehen Verdauungsprobleme! Bitterstoffe gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und stecken reichlich in den genannten Kräutern / Salaten. Früher empfahl man, diese Salate in lauwarmen Wasser zu waschen um die Bitterkeit zu mildern. Auch wurden bei einigen Sorten der bittere Geschmack durch Zucht reduziert. Beim Radicchio haben wir die Sorte Radicchio Variegato di Castelfranco oder auch "fiore d'inverno" verwendet.

Alle Salatzutaten wurden gewaschen, wenn nötig geschält und zerkleinert. Die gegrillten Artischockenherzen wurden in schmale Spalten geschnitten. Übrigens enthalten auch Artischocken viele Bitterstoffe – vor allem wenn sie nicht zerkocht, sondern wie diese nur gegrillt sind.

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > Salate > Rezept : Frittierte Eier auf bitteren Salaten

Für das Joghurt-Senf-Dressing wurden in den Joghurt mit einem Schneebesen nacheinander der Balsamico Bianco (Weißwein-Essig) und der Senf eingerührt. Dann mit Zucker und Salz abgeschmeckt. Wer möchte kann auch noch frisch gemahlene weißen Pfeffer verwenden.

Für die Kräuter-Panade werden Schnittlauch und Petersilie mit dem Paniermehl vermischt. In drei Tellern werden dann Mehl, verrührtes Ei und Paniermehl bereitgestellt. Die gekochten Eier werden geschält und nacheinander in Mehl, Eimasse und Paniermehl gewälzt. Damit es eine schöne Kruste gibt habe ich Kochbär das mit dem Ei und dem Paniermehl wiederholt.

In den Wok hatte ich etwa 3 cm hoch Erdnussöl (ist besonders hoch erhitzbar) eingefüllt und erhitzt, bis an der Spitze eines eingetauchten Holz-Spießes kleine Bäschen aufgestiegen sind. Nun die Eier eingelegt, gewälzt und herausgenommen wenn die Kruste schön hellbraun gebräunt war.

Auf Tellern den Salat optisch schön angerichtet, die Eier halbiert und auf jeden Teller zwei Ei-Hälften. Die Joghurt-Senf-Marinade drüber träufeln und die Frittierten Eier auf bitteren Salaten können serviert werden!

Auf dem Bild ist keine Joghurt-Senf-Marinade auf dem Eigelb, aber das Eigelb schmeckt mit der Marinade besonders gut!

Guten Appetit wünschen die Aalener Kochbären.

© WWW.KOCHBAEREN.DE