



Bärlauchsalz auf Mozzarella-Crostini

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Trocknen lassen: ca. 8 Std.
Vorspeise für 4 Personen

80g Bärlauchblätter,
grob geschnitten

200g feines Meersalz

120g Mozzarella di bufala
(Fine Food), in Scheiben

8 Scheiben Ruchbrot,
getoastet

wenig Olivenöl

- Bärlauchsalz:** Bärlauch mit Meersalz portionenweise mit dem Mixstab pürieren oder cuttern, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, ca. 8 Std. trocknen lassen.
- Mozzarella auf den Brotscheiben verteilen, Öl darüberträufeln, ½ Teelöffel Bärlauchsalz darüberstreuen.

Bärlauchsalz passt zu: Fisch, Poulet, gebratenem Fleisch, Teigwaren, Kartoffeln und Salat.

Tipp: Restliches Salz gut verschlossen und trocken aufbewahren. Haltbarkeit: ca. 1 Monat.

Portion: 178kcal, F 9g, Kh 18g, E 7g
VEGI



Egg Benedict mit Bärlauchspinat

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.
Vorspeise für 4 Personen

1 EL Butter

250g Bärlauchblätter

150g Jungspinat

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1½ l Wasser

1 dl Weissweinessig

4 frische Eier

1 dl Weisswein

2 EL Kräuterweinessig

2 EL Bärlauch,
grob geschnitten

10 weisse Pfefferkörner,
zerstossen

2 frische Eigelbe

100g Butter, kalt, in Stücken

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

4 Scheiben Toastbrot,
getoastet

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

- Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
- Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Bärlauch und Spinat ca. 3 Min. dämpfen, würzen, warm stellen.
- Wasser und Essig in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, sorgfältig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen, ca. 4 Min. unter dem Siedepunkt ziehen lassen, herausnehmen, abtropfen, warm stellen.
- Sauce hollandaise:** Wein mit allen Zutaten bis und mit Pfefferkörnern aufkochen, Hitze reduzieren, auf ca. 2 Esslöffel einkochen, in eine dünnwandige Schüssel absieben, auskühlen.
- Eigelbe begeben, Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen. Mit dem Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist und sich Rührspuren abzeichnen. Butter portionenweise unter Rühren begeben, rühren, bis die Sauce cremig ist. Pfanne von der Platte nehmen, kurz weiter-rühren, würzen.
- Toastbrot auf Teller verteilen, Bärlauchspinat, Eier und Sauce darauf verteilen, würzen.

Portion: 410kcal, F 33g, Kh 15g, E 13g
VEGI



SNELLER GEHTS...

...mit **Knorr Sauce Hollandaise**. Den Beutelinhalt einfach kurz mit 2½ dl Milch kochen, 50g Butter einrühren und geniessen! Die Knorr Sauce Hollandaise enthält keine Konservierungsstoffe und keine geschmacksverstärkenden Zusatzstoffe; erhältlich ist sie in allen Coop Verkaufsstellen.