

Lauchsalat mit Knusper-Ei



Zubereitungszeit

40 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 600 kcal

Eiweiss: 23 g

Fett: 52 g

Kohlenhydrate: 10 g

Zutaten für 4 Portionen

4 EL	Apfelessig
4	Eier, zimmerwarm
800 g	Lauch
1 EL	grober Senf
	Salz
	Pfeffer
5 EL	Olivenöl
40 g	Baumnüsse
2	Rahmchäsli à 125 g
	Öl zum Ausbacken
2 EL	Paniermehl

Zubereitung

1. In einer Pfanne ca. 10 cm hoch Wasser aufkochen. Etwas Essig zugeben. Hitze reduzieren. Das Wasser darf nicht mehr kochen. Eier einzeln in Tassen aufschlagen, ohne das Eigelb zu verletzen. Nacheinander vorsichtig ins Essigwasser gleiten lassen. Mithilfe eines Löffels das Eiweiss um das Ei-gelb legen. Eier ca. 5 Minuten pochieren. Mit einer Lochkelle herausheben. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.
2. Lauch in 10 cm lange Stücke schneiden, längs halbieren und in Streifen schneiden. Ca. 2 Minuten im Dampfkorbchen bissfest garen. Senf, restlichen Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Mit heissem Lauch mischen. Nüsse ohne Fett rösten. Grob hacken. Rahmchäsli in Scheiben schneiden.
3. Öl 2 cm hoch in einer Bratpfanne auf ca. 170 °C erhitzen. Pochierte Eier im Paniermehl wenden. Im Öl 1-2 Minuten goldbraun backen. Auf Lauchsalat anrichten. Mit Nüssen bestreuen. Mit Rahmchäsli servieren.