

# Pochierte Eier auf gemischtem Salat

## Zutaten (für 2 Personen):

- 5 EL Wein-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 TL mittelscharfer Senf
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Walnussöl
- 125 g Kirschtomaten
- 0,5 Salatgurke
- 1 Avocado
- 100 g Blattsalat
- 2 Eier

Für die Vinaigrette einen kleinen Teil des Essigs mit Salz, Pfeffer, Senf und Zucker verquirlen. Öl tröpfchenweise darunter schlagen.

Tomaten waschen, vierteln. Gurke waschen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Tomaten und Avocado mit der Vinaigrette marinieren. Den Salat verlesen, waschen und trocken schütteln.

Für die Eier circa 1 l Wasser in einem schmalen, hohen Topf aufkochen. Restlichen Essig hinzufügen. Die Eier einzeln nacheinander in eine Tasse aufschlagen und einzeln ins siedende Wasser gleiten lassen. Circa 3-4 Minuten siedend garen, dabei das Eiweiß mit Esslöffeln vorsichtig ans Eigelb drücken. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen.

Tomaten-Avocado-Mischung und Salatblätter vorsichtig mischen. Die Eier auf dem Salat anrichten.

## Tipp:

Für pochiertes Ei eignen sich gekühlte, sehr frische Eier am besten. Nur ihr Eiweiß ist so dickflüssig, dass es sich beim Eintauchen ins Wasser nicht sofort verteilt.

Wichtig: Das Wasser darf nicht sprudeln, weil das Ei sonst auseinanderfließt. Wer beim Pochieren auf Nummer sicher gehen möchte, füllt die Eier einzeln auf ein Stück Frischhaltefolie, bindet diese oben mit einem Bindfaden zusammen und lässt die Eier darin im siedenden Wasser etwa 8 Minuten garziehen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)