

## Pochiertes Ei mit Rote-Bete-Kresse-Salat

### Zutaten (für 6 Personen):

- 8 sehr dünne Scheiben Weißbrot
- 2 mittelgroße Knollen Rote Bete
- 2 mittelgroße Knollen Gelbe Bete
- Salz
- Zucker
- 80 g gemischter Blattsalat
- 4 EL Apfel-Essig
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Honig
- Pfeffer
- 1 Stück Meerrettich
- 1 Beet Shiso-Kresse
- 6 sehr frische Eier

Brot im 220 Grad heißen Ofen auf dem Rost auf der mittleren Schiene 5-8 Minuten hellbraun rösten (Umluft nicht empfehlenswert).

Bete-Knollen schälen und in dünne Scheiben hobeln. Getrennt in 2 Schüsseln mit etwas Salz und 1 Prise Zucker würzen und vorsichtig mit den Händen durchkneten.

Salat waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. 3 EL Apfel-Essig und Öl mischen, mit Senf, Honig und 2 EL Wasser in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat untermischen. Salat auf Tellern anrichten, Bete darauf verteilen. Meerrettichwurzel schälen und darüber raspeln. Shiso-Kresse vom Beet schneiden und auf die Bete geben.

Für die Eier 2 l Wasser und 1 EL Apfel-Essig aufkochen, Temperatur herunterschalten, bis das Wasser nur noch leicht simmert. Mit einem Schneebesen einen leichten Strudel im Wasser erzeugen. Eier einzeln jeweils in eine Tasse aufschlagen und vorsichtig in den Strudel gleiten lassen. 3-4 Minuten pochieren.

Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf den Salat setzen. Brot in grobe Stücke brechen und über dem Salat verteilen.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Letzter Sendetermin: 16.03.2019

Koch/Köchin: Tim Mälzer

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