

Pochierte Eier auf gemischtem Salat

Zutaten (für 2 Portionen):

- 5 EL Wein-Essig
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL mittelscharfer Senf
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Walnussöl
- 125 g Kirschtomaten
- ½ Salatgurke
- 1 Avocado
- 100 g Blattsalat
- 2 Eier

Für die Vinaigrette 1 EL Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker verquirlen. Öl tröpfchenweise darunterschlagen.

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 ca. 1 l Wasser in einem schmalen hohen Topf aufkochen. 3-5 EL Essig hinzufügen. Die Eier einzeln nacheinander in einer Tasse aufschlagen und einzeln ins siedende Wasser gleiten lassen. Ca. 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.

Nährwerte pro Portion:

385 kcal, 35 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 6 g Ballaststoffe, BE 0,7

Tipp:

Für pochiertes Ei eignen sich gekühlte, sehr frische Eier am besten. Nur ihr Eiweiß ist so dickflüssig ist, 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.

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Bluthochdruck
- COPD
- Colitis ulcerosa
- Diabetes
- Fettleber
- Fettstoffwechselstörung

Gastritis

Metabolisches Syndrom

Nierensteinen (Kalziumoxalatsteine)

PCO-Syndrom

Sodbrennen

Wechseljahre

Zöliakie

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.03.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen