

## Russischer Gemüsesalat mit pochierten Eiern

### Zutaten (für 4-6 Personen):

- 2 Mairüben
- 2 bunte Möhren
- 3 mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 2 Stangen Staudensellerie
- 500 g Erbsenschoten
- 2 Stangen Frühlingszwiebel
- ½ Gurke
- 2 Gewürzgurken
- 2 mittelgroße (vorgegart) Rote Bete
- 1 mittelgroßer Apfel
- Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Mairüben, Kartoffeln, Möhren, Staudensellerie, Rote Bete und Frühlingszwiebeln putzen und in gleichgroße Würfel oder Scheiben schneiden. Von den vorgekochten Rote-Bete-Knollen etwas Saft aus der Verpackung auffangen. Salatgurke schälen und die Kerne herauskratzen. Salatgurke, Gewürzgurke und den Apfel ebenfalls würfeln, die Erbsen pellen.

Sonnenblumenöl in einem Schmortopf oder in einer hohen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln, Möhren und Mairüben andünsten. Nun etwas Wasser hinzufügen und das Gemüse 5-6 Minuten gar kochen. Das Wasser abgießen und etwas Flüssigkeit auffangen. Parallel Wasser mit etwas Salz, Zucker und 1 Stück Zitronenschale erhitzen und die Erbsen 3 Minuten kochen. Abgießen und mit Sellerie, Gurke, Rote Bete und Apfel zum Gemüse geben und alles gut vermengen. Dabei salzen und leicht zuckern.

### Zutaten für die Salatsoße:

- 100 g Magerjoghurt
- 1 EL Senf
- etwas Rote Bete-Saft
- 1 EL Worcestershiresoße
- ½ Zitrone
- 3 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer
- Salz

Joghurt mit Senf, Worcestershiresoße, etwas Rote-Bete- und Zitronensaft verrühren. Die Salatsoße salzen und das Olivenöl unterrühren. Das vorbereitete Gemüse mit der Soße vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken.

### Weitere Zutaten:

- 4-6 Eier
- etwas Essig
- 3-4 Radieschen

· ½ Bund Petersilie

Die Eier wie folgt pochieren: Kochwasser erhitzen und etwas Essig hinzufügen. Das Wasser mit einem Holzlöffel in Bewegung setzen, bis sich ein Strudel bildet. Die Eier aufschlagen und einzeln in Tassen geben. Die Eier aus der Tasse in den Strudel gleiten lassen. Durch den Strudel stockt das Eiweiß um das Eigelb. Die Eier 3-4 Minuten weiter stocken lassen, dann aus dem Wasser heben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Radieschen in feine Stifte hobeln, Petersilie hacken.

#### Servieren:

Den Salat auf Teller geben und mit Radieschen und Petersilie bestreuen. Die pochierten Eier darauf setzen, dann alles mit Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.

Sendung/Quelle: DAS!

Letzter Sendetermin: 08.06.2019

Koch/Köchin: Rainer Sass

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