

POCHIERTES EI

MIT BLATTSPINAT, SALAT, RADIESCHEN,
FRÜHLINGSLAUCH & APFELESSIG

- 1 Topf mit Wasser aufsetzen, aufkochen und mit dem Apfelessig leicht abschmecken.
- 2 Die Eier aufschlagen und einzeln in Tassen geben. Dann die Eier ca. 5 Minuten pochieren.
- 3 Gewaschenen Salat und geputzten Frühlingslauch fein schneiden. Mayonnaise mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Leinöl abschmecken und den Salat marinieren. Radieschen waschen und schneiden, Blattpetersilie waschen, zupfen, schneiden.
- 4 Toast rösten, Schinken sanft anbraten und danach in derselben Pfanne den Spinat kurz anschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Scheiben Vollkorntoast
4 Bio Eier
4 Scheiben Schinken
(vorzugsweise geräuchert)
1 Beutel Blattspinat
1 Bund Frühlingslauch
1 Romanasalat
1 Bund Radieschen
1 Bund Blattpetersilie
Apfelessig
1 Zitrone
50 g Salatmayonnaise
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
Leinöl

ANRICHTEN

- 1 Toast, Schinken, Blattspinat, dann das pochierte warme Ei aufsetzen, darauf den Salat und zum Schluss die Radieschenscheiben oben auf streuen. Wenn der Toast präpariert ist, auf einen warmen Teller umsetzen.

Viel Spaß beim Nachkochen!



Dieses Rezept entwickelte für Sie

HENDRIK OTTO ✿ ✿