

POCHIERTE EIER, SALZKARTOFFELN, WILDKRÄUTER

Komponente	Menge	Einheit	Zutat	Kurzanleitung
Salzkartoffeln	800	gr	Frühkartoffeln Salz	portionieren, garen
Frühlingszwiebeln	1	Bund	Frühlingszwiebeln Bratöl, Salz	5 cm lange Stücke schneiden, scharf anbraten
Wildkräuter-Öl	50	gr	Wildkräuter z.B. Sauerampfer, Bärlauch, Girsch, Melisse, Rauke, Bren- nessel o.ä.	vermixen, passieren
	2	EL	Rapsöl neutral Salz	
Wildkräuter-salat	60	gr	Spinat frisch	vermengen
	40	gr	Wildkräuter z.B. Sauerampfer, Bärlauch, Girsch, Melisse, Rauke, Bren- nessel o.ä.	
	1 bis 2	EL	Apfelessig	
	1	EL	Senf grob	
	1	TL	Rapsöl neutral gesamtes Früh- lingszwiebelgrün	fein schneiden, dazugeben
Pochierte Eier	8	Stk	Eier Größe L Essig, Salz zum pochieren	pochieren

SALZKARTOFFELN

Kartoffeln waschen und ungeschält - je nach Größe - halbieren oder vierteln. In reichlich gesalzenem Wasser gar kochen.

FRÜHLINGSZWIEBELN

Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Das Grün beiseite stellen, es wird später im Wildkräutersalat verwendet. Die Stücke in einer vorgeheizten Pfanne in wenig Öl kurz scharf anbraten und salzen.

WILDKRÄUTER-ÖL

Einen Topf mit Wasser zum Sieden bringen. Wildkräuter darin für 10 - 20 Sekunden blanchieren. Herausnehmen und sofort unter fließendem, kaltem Wasser abkühlen. Anschließend

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

POCHIERTE EIER, SALZKARTOFFELN, WILDKRÄUTER

blanchierte Kräuter mit den Händen auswringen, damit so viel Wasser wie möglich austritt. Kräuter mit Öl und etwas Salz in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe 3 - 4 Minuten mixen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und kalt stellen.

WILDKRÄUTERSALAT

Spinat, Wildkräuter und das Grün der Frühlingszwiebeln je nach Beschaffenheit grob schneiden oder zupfen. Alles mit den restlichen Zutaten kurz vor dem Servieren marinieren.

POCHIERTE EIER

In einen breiten Topf 8 - 10 cm tief Wasser geben und zum Kochen bringen. Einen Schuss Essig und etwas Salz dazugeben. Eier anschlagen und direkt an der Oberfläche des leicht sprudelnden Wasser schnell hintereinander hineingleiten lassen. Nach 3 bis 3,5 Minuten - je nach Größe der Eier und gewünschtem Gargrad - pochierte Eier mit einem Sieblöffel aus dem Wasser holen und auf einem Küchentuch kurz austropfen lassen.

Zum Anrichten auf einem flachen Teller jeweils zwei pochierte Eier und gebratene Frühlingszwiebeln vorsichtig auf die Kartoffeln setzen und alles mit Wildkräuteröl und etwas Salz beträufeln. Marinierten Wildkräutersalat daneben anrichten.

