

Frühlingsalat mit wachweichem Ei und Laugencroûtons



Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Salat

- 4 Eier
- 1 Gurke
- 2 mittlere Karotten
- 1 Bund Radieschen
- 200 g Kirschtomaten
- 400 g gemischter Salat (Rucola, Babyspinat, Frisée)

Für das Dressing

- 200 ml Buttermilch
- 1 TL Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1 TL Zucker
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Schmand

Für die Croûtons

- 2 Laugenstangen
- 30 ml neutrales Öl
- 30 g Butter

Außerdem

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Leinsamen
- 25 g Kürbiskerne
- Salz

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 112 kcal
- 5 g Eiweiß
- 6 g Fett
- 10 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten

Zubereitung

1. Für die Croûtons die Laugenstangen grob würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Laugenwürfel darin bei mittlerer Hitze rösten. Die Butter dazugeben und die Croûtons bei geringer Hitze goldbraun nachrösten, auf Küchenpapier auskühlen lassen.
2. Für das Dressing Buttermilch mit restlichen Zutaten glattrühren und abschmecken.
3. Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Kürbiskerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten. Mit Salz würzen.
4. Für den Salat die Eier in kochendem Wasser 9 Minuten kochen, kalt abschrecken und pellen. Anschließend die Eier vierteln.
5. Das Gemüse putzen. Die Gurke und die Karotte mit einem Sparschäler in Streifen hobeln. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden oder vierteln. Die Kirschtomaten vierteln. Den Salat waschen und trockenschleudern.
6. Das Gemüse mit etwas Dressing marinieren und mithilfe eines Servierings auf die Teller geben. Die Eier darauf verteilen. Den Salat mit restlichem Dressing ebenfalls marinieren und als Bouquet auf das Gemüse setzen. Mit den gerösteten Kernen und den Laugencroûtons garnieren.



REISER RÄT

Sie können den Salat auch durch einen frischen Kräutersalat ersetzen, dazu jeweils 1 Bund Kerbel, Schnittlauch, Basilikum, Minze zupfen und miteinander vermengen.

