

Jaqueline Amirfallah

Mittwoch, 24. Februar 2021

Bratkartoffelsalat mit Speckchips und pochiertem Ei Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche

Zutaten:

Für den Salat:

1 kg	Kartoffeln, festkochend (am besten Pellkartoffeln vom Vortag)
etwas	Salz
1	Zwiebel
60 ml	Weißweinessig
etwas	Zucker
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
1/2 Bund	Dill
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
2	Gartenkresse – Schälchen
1 EL	Senf
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/4	Salatgurke
4	Radieschen
3	Lauchzwiebeln



Für Speck und Eier:

100 g	geräucherter Speck, dünn aufgeschnitten
1 Spritzer	Weißweinessig
4	frische Eier

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abschütten, pellen und auskühlen lassen.

Tipp: Dies kann man auch gut am Vortag machen.

2. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

3. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

4. Essig mit knapp der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben und pikant mit Salz und Zucker abschmecken. Den Sud aufkochen, die Zwiebelringe in den Sud geben, den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelringe im Sud erkalten lassen.

5. Für die Speckchips den Speck auf ein Blech mit Backpapier legen, mit Backpapier bedecken und mit einer Auflaufform o.ä. beschweren damit sich die Chips nicht zu sehr wellen. Im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten knusprig garen.

6. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

7. In einer Pfanne Speiseöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.

8. Die Kräuter abrausen und trocken schütteln. Dill und Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Jeweils einige Kräuter für die Deko beiseitelegen.

9. Restlichen Dill, Petersilie, Schnittlauch und Kresse mit dem Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis diese möglichst grün ist. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
10. Gurke waschen, halbieren, die Kerne austreichen. Gurke in kleine Würfel schneiden, leicht salzen und ziehen lassen.
11. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.
12. Lauchzwiebel putzen, waschen und fein schneiden.
13. Für die Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen, Essig zugeben.
14. Die Eier einzeln in eine Suppenkelle oder Tasse aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen, dann nach und nach die Eier ins kochende Wasser gleiten lassen und bei schwacher Hitze darin etwa 3 Minuten pochieren.
15. Die Kräutersauce-Sauce über die warmen Bratkartoffeln geben, die abgetropften Zwiebelringe und Gurken, Lauchzwiebeln und Radieschen untermischen und den Salat abschmecken.
16. Den Bratkartoffelsalat auf Teller geben, pochierte Eier und Speckchips darauf anrichten und mit übrigen Kräutern garnieren.

Pro Portion: 495 kcal / 3860 kJ
87 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 45 g Fett