

Sören Anders Strammer Max mit Schinkentatar und pochiertem Ei

Montag, 11. Dezember 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Heimatküche, Schnelle Küche

Zutaten:

½	Romanasalat
200 g	Schwarzwälder Schinken
1 Bund	Radieschen
1	Apfel
½	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
1 TL	Ahornsirup
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butterschmalz
4 Scheiben	Grau- oder Bauernbrot (à ca. 50 g)
50 ml	Weißweinessig
4	frische Eier



Zubereitung:

1. Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. Schinken in feine Würfel schneiden.
3. Radieschen putzen, waschen und fein würfeln. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel fein würfeln.
4. Schinkenwürfel mit Radieschen und Apfel mischen.
5. Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen und mit Olivenöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer gut vermischen.
6. Die Knoblauchzehe andrücken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Knoblauchzehe zugeben und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.
7. Für die pochierten Eier einen Topf mit reichlich Wasser (ca. 2 l) aufsetzen, Essig zugeben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze sofort reduzieren. Das Wasser soll kurz unter dem Siedepunkt sein.
8. Ein Ei in eine kleine Tasse schlagen und von der Tasse (ein kleiner Schöpflöffel geht auch gut) langsam in das Wasser gleiten lassen. Diesen Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen. Die Eier 4–6 Minuten (je nach Vorliebe für die Konsistenz eines Eies) in dem Essigwasser ziehen lassen.
9. In der Zwischenzeit den Romansalat mit dem Dressing mischen und auf den Brotscheiben verteilen, darauf das Schinkentatar geben.
10. Die gegarten Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und gut abtropfen lassen und jeweils auf die vorbereiteten Brote geben. Eier mit 1 Prise Salz und etwas Pfeffer würzen und die Brote servieren.

Pro Portion: 540 kcal/ 2260 kJ

34 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 34 g Fett