

Kochen

Serkan Güzelcoban

Montag, 06.05.2024

Karamellisierte Spargelsalat mit Toast-Eiern

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Eier

12 Scheiben Sandwichtoast
1 EL Butter
4 Frühlingszwiebeln
12 Eier (Größe M)
etwas Salz
etwas Pfeffer
200 g Feta-Käse

Für den Spargelsalat

900 g Spargel, grün
3 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
50 g Zucker, braun
etwas Salz
etwas Pfeffer
125 ml Orangensaft
2 EL Balsamessig, hell
2 Römersalatherzen

Außerdem

Muffinblech mit 12 Mulden



Zubereitung

1. **Für die Eier** Toastbrotstücken jeweils mit einer Kuchenrolle etwas flach rollen und in der Mitte jeder Kante 2-3 cm tief einschneiden. Alternativ Kreise (ca. 6-8 cm Durchmesser) ausstechen. Die eingeschnittenen Toaststücke können evtl. zu groß sein, für die Muffinform. Diese dann evtl. in ofenfeste Tassen oder kleine Auflaufförmchen geben. Die übrigen Toastreste klein schneiden und in Butter schmalz oder Öl rösten und über den Salat streuen.
2. Die Mulden eines Muffinblechs mit Butter fetten. Toaststücke in die Muffinmulden drücken.
3. Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und den weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. Auf die Mulden verteilen.
4. Eier einzeln aufschlagen, in die Muffinmulden geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Feta zerkrümeln und auf die Eier streuen.
6. Eier im heißen Ofen, bei 180 Grad Ober- und Unterhitze, in der Ofenmitte 20 Minuten backen, bis die Eier vollständig gestockt sind.
7. **Für den Spargelsalat** Spargelstangen, nach Belieben, nur im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Den Spargel abbrausen und abtropfen lassen. Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
8. Inzwischen das Öl in eine große Pfanne geben und erhitzen. Spargel und Kreuzkümmel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Minuten braten.
9. Mit Zucker bestreuen und weiterbraten, bis der Zucker geschmolzen und leicht karamellisiert ist.
10. Orangensaft und Balsamessig zugeben und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine große Schale geben.
11. Römersalat putzen, abbrausen und trocken tupfen. Salat der Länge nach halbieren und schräg in fingerbreite Streifen schneiden. Unter den Spargel heben, erneut abschmecken.
12. Toast-Eier aus dem Ofen nehmen, mit dem Salat anrichten und servieren.