

AUFWAND
mittel

KOCHDAUER
15 Min.

SAISON
ganzjährig

HERKUNFT
international

ZUCCHETTISALAT MIT POCHIERTEM EI



Rezept: Dieter Kuhn, Wohlen - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Ein pochiertes Ei wertet viele Salatkreationen auf. Hier eine Variante.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

4 EL	Crème fraîche	12 Blatt	Grüner Salat
12 Halme	Schnittlauch	4	Ei
4 Pr	Kräutersalz	4 EL	Olivener Öl
800 g	Zucchini	2 EL	Roweinessig

ZUBEREITUNG

1. Crème fraîche in eine mittelgrosse Schale geben. Schnittlauch mit einer Haushaltsschere in Röllchen in die Schale schneiden. Mit etwas Kräutersalz würzen.
2. Zucchini in gleichmässige Würfelchen schneiden und unter die Sauce ziehen.
3. Mit grünem Salat tiefen Teller auslegen. Den Zucchettisalat in die Mitte legen. Salat mit einer leicht gesalzenen Olivenöl-Rotwein-Mischung (Verhältnis 2:1) beträufeln.
4. Ei pochieren und in die Mitte des Tellers legen. Nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen.

TIPP: Crème fraîche kann durch Milchprodukt mit weniger Fett wie Quark oder Naturyoghurt ersetzt werden, fehlender Schnittlauch durch etwas fein geschnittene Frühlingszwiebel oder Zwiebelkraut.