

VERLORENE EIER IM NEST

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Vorspeise für 4 Personen

Salat

1 Teelöffel **scharfer Senf**
2 Esslöffel **Weissweinessig**
4 Esslöffel **Rapsöl**
1 **Knoblauchzehe**, gepresst
nach Bedarf **Salz, Pfeffer, Paprika** alles gut verrühren

200 g **Schnittsalat**
50 g **Kresse**
je ca. 30 g **Bärlauch und Sauerampfer**,
zerzupft
4 **Blüten vom roten Klee**,
einzelne Blüten abgezupft Salat auf Teller verteilen

Verlorene Eier

1½ Liter **Wasser**
1 dl **Weissweinessig**
4 **frische Eier**
in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren
nacheinander in eine Tasse aufschlagen und
sorgfältig ins leicht siedende Wasser gleiten
lassen, ca. 4 Min. unter dem Siedepunkt
ziehen lassen. Eier mit einer Schaumkelle
herausnehmen, abtropfen, auf dem Salat
anrichten, Salat mit Sauce beträufeln

nach Bedarf **Salz, Pfeffer** Eier würzen

Tipps

- Saisonale Blattsalate und Kräuter verwenden.
- Blüten vom roten Klee durch andere essbare Blüten ersetzen.
- Verlorene Eier durch hart gekochte Eier ersetzen.

Pro Person: 18 g Fett, 8 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 855 kJ (205 kcal)

