

Frühlingssalat mit pochiertem Ei im Atlantic Spirulina Nest
(für 2 Personen)

Menge	Zutaten
2 grosse	Eier
ca. 1 Liter	Wasser
1 EL	Essig
15-20 g	Atlantic Spirulina
1 EL	Olivenöl
½ EL	Sea Salad Flocken
1 Handvoll	Salat (Rucola, Kresse, Portulak, Löwenzahn, Sprossen, Microgreens)
2-3	Radieschen
evtl. wenig	essbare Blüten
1 EL	geröstete Kerne (Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Leinsaat, Sesam)
	Dressing nach Belieben

Zubereitung

1. Atlantic Spirulina kurz mit kaltem Wasser spülen, gut trocknen. Mit Olivenöl einreiben und zwei kleine Spirulina-Nestchen formen, im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Min. bei 180 Grad knusprig backen.
2. Wasser mit wenig Essig in einer Pfanne leicht kochen. Eier einzeln in eine Tasse oder kleine Schale aufschlagen.
3. Mit dem Stiel einer Kelle einen Strudel im heissen Wasser rühren und das Ei sorgfältig in den Strudel gleiten lassen. Mit zwei Esslöffeln das Eiweiss vorsichtig um das Eigelb ziehen, sodass das Eigelb gleichmässig umschlossen ist. Nach ca. 2 Min das Ei wenden und weitere 2 Min im leicht köchelnden Essigsud pochieren.
4. Mit einer Schaumkelle das pochierte Ei vorsichtig aus dem Wasser heben und auf dem vorbereiteten Salat im Atlantic Spirulina-Nestchen platzieren. Mit Sea Salad Flocken bestreuen und noch lauwarm servieren.

→ Tipp

- Damit die pochierten Eier gelingen, sollten zwingend frische Eier verwendet werden, damit das Eiweiss kompakt das Eigelb umschliessen kann. Damit das Eiweiss nicht zerfällt, darf das Essigwasser nicht gesalzen sein.
- Um die pochierten bis zum Servieren warm zu halten, auf einem mit wenig Olivenöl oder Butter eingeriebenen Teller legen und mit Alufolie bedecken.