

Avocado-Salat mit pochiertem Ei, Süßkartoffel-Chips

Für zwei Personen

1 große Süßkartoffel	1 Salatgurke	2 reife Avocados
1 Limette	2 Knoblauchzehen	3 Frühlingszwiebeln
1 Knolle Ingwer	3 Eier	100 g Dosenmais
200 g Tempeh	1 EL mittelscharfer Senf	3 EL weißer Balsamicoessig
500 ml neutraler Essig	Pflanzenöl, Rapsöl	Mehl, Pankomehl
Chiliflocken	Salz, Pfeffer	

Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Beides zusammen mit dem Senf und dem Balsamico in einer Schüssel verrühren. Den Abrieb einer halben Limette zufügen und anschließend den Saft der ganzen Limette hinzufügen. Den Ingwer schälen und über eine feine Reibe hinzufügen. Die halbe Salatgurke waschen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden. Den Dosenmais gut abtropfen lassen und zusammen mit der Gurke zu der Gewürzpaste geben. Die Avocados waschen, schälen, in grobe Würfel schneiden und auch hinzufügen. Mit dem Salz und den Chiliflocken abschmecken. Je nach Konsistenz gegebenenfalls noch mit etwas Balsamico oder Senf abschmecken und glattrühren. Zwei Eier in leicht gesalzenem Essigwasser zwei Minuten pochieren und in Eiswasser abschrecken. Die Süßkartoffeln, waschen, schälen und mittels Sparschäler dünne „Chips“ runter schälen. In der Fritteuse kross ausbacken und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Das übrige Ei verquirlen, die pochierten Eier gut abtrocknen, zunächst in dem Mehl, dann in dem Ei und dem Pankomehl panieren. Goldbraun in der Fritteuse ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Tempeh in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl kross anbraten. Anschließend etwas salzen. Den Avocadosalat mit den Süßkartoffelchips und Tempeh auf einem Teller anrichten, mit einem pochierten Ei garnieren und servieren.

Niklas Jaspert am 06. Mai 2013