

Dreierlei Edame, Wachtel-Spiegelei, Schwarzbrot

Für zwei Personen

Für die gedünsteten Edamame:

1 Bund Radieschen	50 g ausgelöste Edamame	2 EL Butter
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die gerösteten Edamame:

100 g ausgelöste Edamame	1 TL Togarashi	2 EL geröstetes Sesamöl
Salz		

Für die Edamame-Creme:

100 g ausgelöste Edamame	$\frac{1}{2}$ Avocado	2 EL geröstetes Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Für das Wachtel-Spiegelei:

4 Wachteleier	Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Für das geröstete Schwarzbrot:

2 Sch. Roggenvollkornbrot	Pflanzenöl
---------------------------	------------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Beet Radieschen-Sprossen

Für die gedünsteten Edamame:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Radieschen waschen, Grün entfernen und jeweils halbieren. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Radieschen sowie Edamame darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die gerösteten Edamame:

Edamame in einer Schüssel mit Sesamöl, Togarashi und etwas Salz verrühren. Edamame auf einem Backblech mit Papier ausbreiten und etwa 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben bis sie angeröstet sind.

Für die Edamame-Creme:

Avocado entsteinen und mit einem Löffel aus der Schale heben.

Zusammen mit Edamame, Sesamöl, etwas Salz und Pfeffer in einen Multizerkleinerer geben und zu einer feinen Creme pürieren.

Für das Wachtel-Spiegelei:

Pfanne mit etwas Öl aufstellen und Wachteleier in die noch kalte Pfanne aufschlagen. Pfanne erhitzen und warten bis das Eigelb stockt. Kurz bevor das Eigelb komplett fest ist, Eier aus Pfanne nehmen und servieren.

Für das geröstete Schwarzbrot:

Vollkornbrot in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anrösten.

Für die Garnitur:

Gericht mit Sprossen garnieren.

Gert Genscke am 21. Mai 2024