

Glasnudel-Salat mit pochierten Eiern, Ingwer-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Glasnudelsalat:

| | | |
|-------------------|----------------------------|--------------|
| 50 g Glasnudeln | $\frac{1}{2}$ Kopf Rotkohl | 200 g Rucola |
| 1 Stange Sellerie | 1 Frühlingszwiebel | 2 Karotten |
| 1 Mango | | |

Für das Dressing:

| | | |
|-------------------------|-----------------|----------------|
| 1 Limette | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Sojasauce |
| $\frac{1}{2}$ EL Zucker | Chiliflocken | Salz |

Für die Ingwer-Mayonnaise:

| | | |
|-----------------------|----------------------|---------------|
| 1 Limette | 20 g Ingwer | 1 Ei |
| $\frac{1}{2}$ TL Senf | 125 ml Traubenkernöl | Salz, Pfeffer |

Für die pochierten Eier:

| | | |
|--------|------------|-----------|
| 4 Eier | 3 EL Essig | Eiswasser |
|--------|------------|-----------|

Für die Panierung:

| | | |
|----------------------|--------------------|---------------|
| 1 Ei | 200 g Semmelbrösel | 200 g Mehl |
| 1 TL Knoblauchpulver | Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für den Glasnudelsalat: Rotkohl fein schneiden und in Salzwasser ca. 10 min. kochen.

Die Glasnudeln in eine Metallschüssel geben und den Rotkohlsud ohne den Kohl über die Nudeln gießen. Ca. 10 min. quellen lassen bis die Nudeln gar sind.

Rucola waschen, Sellerie und Frühlingszwiebel putzen. Sellerie und Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden. Karotten und Mango schälen und in Julienne schneiden.

Rucola, Sellerie, Frühlingszwiebeln, Karotten und Mango mit den Glasnudeln vermengen.

Für das Dressing: Knoblauch häuten und die Hälfte fein hacken. Limette waschen, feine Zesten abreißen, halbieren und auspressen.

Sojasauce, Limettensaft, Zucker, Knoblauch und Limettenzesten vermengen und mit etwas Chili und Salz abschmecken.

Das Dressing erst kurz vor dem Anrichten unter den Salat heben.

Für die Ingwer-Mayonnaise: Ei trennen und das Eigelb mit Senf und einer Prise Salz mit dem Schneebesen verrühren. Traubenkernöl zuerst Tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl zugießen. Solange rühren, bis eine homogene Masse entsteht.

Ingwer schälen und fein reiben. Limette waschen, fein abreiben, halbieren und auspressen.

Ingwerabrieb, Limettensaft und -abrieb unter die Mayonnaise heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die pochierten Eier: Die Eier einzeln nacheinander in Tassen oder eine Kelle schlagen. In einem großen Topf ausreichend ungesalzenes Wasser mit Essig zum Sieden bringen (es sollte nicht sprudeln). Das Wasser kräftig umrühren, so dass ein Strudel entsteht. Eier nacheinander in die Mitte gleiten lassen. Ca. 2–4 min. im heißen Wasser garen bis das Eiweiß gestockt ist. Mit einer Schöpfkelle herausholen, abtropfen lassen und vorsichtig in einer Schüssel mit Eiswasser platzieren, so dass die Eier nicht weitergaren.

Für die Panierung: Das Mehl mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer mischen. Die pochierten Eier zuerst in Mehl, dann in Ei und danach in Semmelbröseln wälzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die panierten Eier darin kurz von allen Seiten goldbraun braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Petz am 25. September 2018