

# Avocado-Süßkartoffel-Salat, pochiertes Ei, Parmesan-Chip

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

300 g Süßkartoffeln	1 Avocado	1 $\frac{1}{2}$ Frühlingszwiebeln
1 getrock. Chilischote	$\frac{1}{2}$ TL Zimt	2 EL Essig
1,5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Ei:**

2 Eier (Größe M)	2 TL Salz
------------------	-----------

**Für den Parmesan-Chip:**

50 g Parmesan

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	1,5 Zweige Zitronenmelisse	1 EL Ahornsirup
2 Limetten	1 Orange	100 ml Olivenöl
grobes Meersalz	Salz	Pfeffer

**Für den Salat:**

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in ca. 3 cm dicke Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffeln wenden und ca. 20 Min braten. Mit Zimt bestäuben. Frühlingszwiebeln hinzugeben und ca. 1 Minute mit braten. Chilischote zerdrücken, dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Ei:**

Ca. zwei Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz und Essig hinzufügen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im Wasser erzeugen. Eier vorsichtig aufschlagen und langsam ins Wasser gleiten lassen. Topf vom Herd nehmen und die Eier ca. 4 Minuten ziehen lassen.

**Für den Parmesan-Chip:**

Parmesan auf ein Backblech reiben und im Ofen knusprig backen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:**

Schnittlauch und Melisse abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Limetten und Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Saft mit Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Die Süßkartoffeln und die Frühlingszwiebeln mit den Avocadospalten anrichten. Das pochierte Ei aufsetzen und mit den Kräutern bestreuen. Mit Limetten-Öl und etwas grobem Meersalz garnieren.

Sabrina Gostomski am 14. Mai 2019