

# Rucola-Salat mit Avocado, Ei und Fladenbrot

## Für zwei Personen

### Für das Fladenbrot:

|                            |                          |                         |
|----------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 150 g Dinkelmehl, Type 630 | $\frac{1}{2}$ Hefewürfel | 50 ml Milch             |
| 1 EL Naturjoghurt          | 2 TL Olivenöl            | $\frac{1}{2}$ TL Zucker |
| $\frac{1}{2}$ TL Salz      |                          |                         |

### Für die gegrillte Avocado:

|                   |                         |               |
|-------------------|-------------------------|---------------|
| 2 Avocados        | 1 Limette, davon Abrieb | 2 EL Olivenöl |
| 2 Prisen Meersalz |                         |               |

### Für das pochierte Ei:

|        |            |                   |
|--------|------------|-------------------|
| 2 Eier | 1 EL Essig | 1 TL Chiliflocken |
| Salz   |            |                   |

### Für den Rucolasalat:

|                        |                       |                  |
|------------------------|-----------------------|------------------|
| 50 g Rucola            | 30 g Walnüsse         | 75 ml Gemüsefond |
| $\frac{1}{2}$ TL Honig | 2 EL weißer Balsamico | 4 EL Walnussöl   |
| 2 EL Olivenöl          | Salz                  | Pfeffer          |

### Für das Fladenbrot:

Den Zucker und Hefe mit einem Esslöffel lauwarmen Wasser vermengen und 5 Minuten stehen lassen. Dinkelmehl und Salz vermengen und zum Hefegemisch geben. Naturjoghurt, Olivenöl und Milch hinzugeben und durchkneten. Teig 15 Minuten gehen lassen. Kleine Brotlaibe formen und in einer Pfanne ohne Öl ausbacken.

### Für die gegrillte Avocado:

Avocados halbieren und entkernen. Schnittfläche mit Olivenöl bestreichen und mit Salz bestreuen. Anschließend in einer Grillpfanne ohne Öl anbraten. Limette waschen und Schale abreiben. Limettenabrieb über gegrillte Avocado geben.

### Für das pochierte Ei:

Wasser zum Kochen bringen und Salz und Essig hinzugeben. Mit einem Kochlöffel Wasser umrühren, sodass mittig ein Strudel erzeugt wird. Ei vorsichtig in kochendes Wasser aufschlagen. Ei durch leichtes Rühren im Wasser zusammenhalten und etwa drei Minuten gar ziehen lassen. Vorgang mit zweitem Ei wiederholen. Pochierte Eier mit Chiliflocken garnieren.

### Für den Rucolasalat:

Rucola waschen und trockenwedeln. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen und fein hacken. Weißen Balsamico, Gemüsefond, Honig, Walnuss- und Olivenöl cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackte Walnüsse in Vinaigrette geben und mit dem Rucola vermengen.

Den Rucolasalat in einem tiefen Teller anrichten. Gegrillte Avocado mit Schnittseite nach oben darauf drapieren und pochiertes Ei in die Avocado geben. Fladenbrot auf dem Tellerrand anrichten.

Thomas Lau am 31. Mai 2022