

# Kartoffel-Bowl mit Ei, Edamame-Bohnen, Rote-Bete-Schmand

## Für zwei Personen

### Für die Bowl:

2 mehligk. Kartoffeln	150 g geschälte Edamame-Bohnen	1 vorgegarte rote Bete
1 Chicorée, 6 Blätter	$\frac{1}{2}$ reife Avocado	1 Zitrone, Saft
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	2 Eier	250 g Schmand
100 ml Gemüsefond	1 Bund Schnittlauch	40 ml Sojasauce
Brandweinessig	20 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Feldsalat:

50 g Katenschinken	400 g Feldsalat	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
20 ml Himbeeressig	20 ml Olivenöl	1 TL Dijon-Senf
Salz	Pfeffer	

### Für die Bowl:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln waschen und die Schale mit Olivenöl einreiben, dann im vorgeheizten Ofen für ca. 30 Minuten goldgelb backen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen, zum Kochen bringen und die Bohnen darin bei mittlerer Hitze garkochen. Anschließend das Kochwasser abgießen und die Bohnen mit der Sojasauce und dem Knoblauch kurz erhitzen, danach vom Herd nehmen und ziehen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und etwas Schnittlauch für den Kartoffelsalat beiseitelegen. Rote Beete fein schneiden und mit Schnittlauch und Schmand vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Brandweinessig und etwas Zitronensaft abschmecken.

Avocado von Kern und Schale befreien, in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

In einem Topf Wasser und etwas Essig zusammen aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren, bis keine Blasen mehr aufsteigen.

Einen Strudel erzeugen, das Ei vorsichtig hinein gleiten lassen und für ca. 3 Minuten pochieren. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, das obere Drittel abschneiden und leicht aushöhlen. Das obere Drittel und das Innere der Kartoffeln klein schneiden und zusammen mit Öl, Essig, Fond, Salz, Pfeffer und etwas Schnittlauch zu einem Kartoffelsalat verarbeiten. Anschließend den Kartoffelsalat auf die Chicorée-Blätter geben. Pochierte Eier in die ausgehöhlte Kartoffel geben, mit Salz und Schnittlauch bestreuen.

### Für den Feldsalat:

Den Feldsalat waschen und trockenschleudern. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und den Katenschinken darin anbraten. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden, zum Schinken geben und 1 Minute weiterbraten. Danach vom Herd nehmen. Aus Olivenöl, Senf, Himbeeressig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und den Salat darin marinieren. Den angebratenen Schinken über den Salat geben.

Die Ofenkartoffel mit pochiertem Ei, Edamame-Bohnen, Rote-Bete-Schmand, Feldsalat und Avocado in einer Bowl anrichten und servieren.

Patrick Dengler am 08. Juni 2017