

Gebratener Römer-Salat mit Thunfisch-Creme, Spiegelei

Für 2 Personen:

2 EL Sonnenblumenkerne	1 Eigelb	2 Eier
1 Zitrone	1 TL Senf	70 ml Rapsöl
1 EL Crème-fraîche	1/2 Dose Thunfisch, in Öl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Gewürzmix	2-3 EL Bratöl	1 Kopf Baby-Römersalat
1-2 EL Butter	2 Radieschen	4 Kirschtomaten
1/2 rote Zwiebel	1 Msp. Rührei-Gewürz	

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten.

Für die Mayonnaise Eigelb, etwas Zitronensaft und Senf in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Rapsöl nach und nach dazugeben und unterrühren. Etwas Zitronensaft dazugeben und unterrühren. Crème fraîche und abgetropften Thunfisch dazugeben. Mit Gewürzsalz und Gewürzmix würzen und alles gut vermengen.

1-2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Salat längs halbieren und waschen. Dann mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben und im heißen Bratöl braten, bis der Salat auf der Schnittfläche gut gebräunt ist Sonnenblumenkerne aus der Pfanne nehmen. In die gleiche Pfanne etwas Bratöl geben und ein Ei in die Pfanne gleiten lassen und zu einem Spiegelei braten.

Flocke Butter zum Salat in die Pfanne geben und darin schmelzen lassen. Salat auf die andere Seite drehen und in der Butter noch mal etwas braten lassen. Salat mit Gewürzsalz würzen, nochmals kurz auf die Schnittfläche drehen und auf einem Teller mit der Schnittfläche nach oben anrichten. Sonnenblumenkerne daraufstreuen.

Radieschen in feine Stifte schneiden. Tomaten würfeln.

Beides auf dem Salat verteilen. Zwiebel in Ringe schneiden und kurz in der Spiegelei-Pfanne in etwas Butter anbraten.

Thunfischcreme auf dem Salat verteilen. Dann Spiegelei aus der Pfanne nehmen, auf dem Salat anrichten und die Zwiebelringe darauf verteilen. Zum Schluss die Sonnenblumenkerne darüberstreuen und das Ei mit Rührei-Gewürz würzen.

Steffen Henssler am 20. August 2022