

Chicorée mit Kräuter-Vinaigrette und pochiertem Ei

Für 4 Personen:

Für die Buchweizencracker:

60 g Buchweizen (geschält)	40 g Haferflocken	10 g Chiasamen
30 g Kürbiskerne	30 g Sonnenblumenkerne	1 Prise Salz
15 ml Leinöl	125 ml Wasser	

Für den Chicorée:

50 ml Gemüsefond	1 TL scharfer Senf	1 TL Honig
Salz	50 ml Weißweinessig	75 ml Olivenöl
1 Bund Schnittlauch	3 Bärlauch-Blätter	2 Stiele Brunnenkresse
2 Lauchzwiebeln	3 Radieschen	4 Chicoréekolben
2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
2 EL Butter		

Für die pochierten Eier:

Salz	1 Spritzer heller Essig	4 extrafrische Eier
------	-------------------------	---------------------

Für die Buchweizencracker Buchweizen, Haferflocken, Chiasamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, eine Prise Salz, Leinöl, Wasser in eine Schüssel geben, vermengen, 1 h quellen lassen.

Anschließend den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Buchweizenmix dünn auf dem Backpapier aufstreichen. Im vorgeheizten Ofen die Masse ca. 30 Minuten backen.

Das Blech aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und anschließend das Gebäck zu Crackern brechen.

Für die Vinaigrette den Gemüsefond in einem Topf leicht erwärmen. Senf und Honig unterrühren und mit Salz abschmecken. Alles in eine Schüssel umfüllen, Essig und Olivenöl untermischen. Schnittlauch und Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen bzw. Streifen schneiden.

Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die geschnittenen Kräuter, Lauchzwiebeln und Radieschenwürfel unter das Dressing mischen.

Für die pochierten Eier reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen, Essig zugeben.

Die Eier einzeln in eine Kelle oder Tasse aufschlagen.

Temperatur des Kochwassers reduzieren. Eier nach und nach in das in das siedende Wasser gleiten lassen. Dabei evtl. mithilfe eines Löffels das Eiweiß um das Eigelb legen. Eier im siedenden Wasser ca. 3 Minuten pochieren.

Eine Schüssel mit lauwarmem Salzwasser bereit stellen.

Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und kurz in das Salzwasser einlegen. Eier dann abtropfen lassen.

Chicorée waschen, putzen, der Länge nach halbieren und leicht salzen.

Thymian abbrausen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Kräuterzweige und die Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und Chicorée darin ca. 2 Minuten anbraten, Butter zugeben, kurz aufschäumen lassen.

Chicorée auf Teller geben, mit dem Dressing übergießen, das pochierte Ei anlegen und die Cracker-Brösel locker darüber streuen.

Andreas Schweiger am 20. März 2023