

`Well fit-Salat` mit Ei-Brot und Zitronen-Aioli

Für zwei Personen

2 Eier (frische)	1 Schuß Weißweinessig	4 kleine Scheiben Körnerbrot
$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	50 g Rucola Salat	1 kleine Handvoll Johannisbeeren
1 kleine Handvoll Berberitzen	6 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Avocado
$\frac{1}{2}$ Apfel	6 Petersilienblätter	6 Minzeblätter
Dill		

Für die Zitronen-Aioli:

1 Zitrone (unbehandelt)	3 bis 4 EL Aioli	2 EL Schmand
Chili, Salz, Pfeffer		

Für die Vinaigrette:

$\frac{1}{2}$ EL Senf	4 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig
Zucker, Salz		

Für die pochierten Eier einen Topf nicht gesalzenes Wasser aufkochen und etwas Weißweinessig hinzugeben. Die Eier aufschlagen und in ein Schälchen geben. Dann die Eier langsam in das kochende Wasser geben und dabei leicht umrühren.

Anschließend die Eier circa drei Minuten kochen lassen, vom Herd nehmen und circa vier bis fünf Minuten ziehen lassen, sodass sie Innen wachweich sind.

Anschließend aus dem Wasser nehmen und später beim Anrichten leicht salzen. Währenddessen Brot in Scheiben schneiden und im Ofen leicht rösten.

Für die Zitronen-Aioli das Aioli mit Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken. Ein wenig Schmand hinzugeben. Anschließend mit ein ganz wenig Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Salat-Vinaigrette etwas Olivenöl, Senf, Salz, Zucker und Weißweinessig mit einem Schneebesen verquirlen.

Beim Anrichten die Zitronen-Aioli auf einen Teller streichen und darauf die nicht marinierten Kopfsalat- und Rucolasalatblätter legen. Dann ein paar Johannisbeeren, Berberitzen und Tomaten darüber streuen. Außerdem ein paar dünne Apfelscheiben auf dem Salat drapieren und ein pochiertes Ei neben den Salat legen.

Auf dem Teller das geröstete Brot und die leichtgesalzene Avocado anrichten. Zum Schluss ein paar Petersilien-, Minz- und Dillblätter auf den Salat geben und die Vinaigrette darüber träufeln.

Ali Güngörmüs am 13. März 2015