

Gebratener Blumenkohl-Salat mit pochiertem Ei

Für zwei Personen

1 kleiner Blumenkohl	3 Scheiben Parma-Schinken	2 Schalotten
1 EL Pinienkerne	1/2 Bund Schnittlauch	2 Eier
Weißweinessig	4 EL Olivenöl	2 EL Balsamico Bianco
1 TL Honig	Meersalz	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Blumenkohl waschen, putzen und in einzelne Röschen teilen, die Röschen nochmals halbieren. Diese in einer Pfanne in zwei Esslöffeln heißem Olivenöl anbraten. Mit dem Balsamico ablöschen. Den Honig zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze bissfest garen. Den Parma-Schinken klein würfeln, die Schalotten abziehen und klein würfeln. Die Pinienkerne grob hacken. Einen Esslöffel Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und den Parma-Schinken, die Schalotten und die Pinienkerne darin anbraten. Anschließend unter den Blumenkohl mischen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter den Salat rühren. Gut durchziehen lassen und kurz vor dem Servieren noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, den Weißweinessig zugeben und die Hitze reduzieren, sodass das Wasser leicht siedet. Mit dem Stiel eines Kochlöffels im Wasser rühren, so dass ein Strudel entsteht. Ein Ei aufschlagen, in ein kleines Schälchen oder eine Suppenkelle geben und langsam in den Strudel gleiten lassen. Sobald sich das Eiweiß gut um das Eigelb geschlossen hat, erneut einen Strudel erzeugen und das zweite Ei hineingeben. Fünf Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Die Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und abtropfen lassen. Den Blumenkohlsalat auf einem Teller anrichten und jeweils ein pochiertes Ei darauf geben. Mit etwas Fleur de sel bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 18. Mai 2012