

Spinat-Salat, Radieschen, Schnittlauch-Haselnuss-Krokant

Für 4 Personen

2 EL Haselnusskerne	1 EL Sonnenblumenkerne	1 EL Kürbiskerne
1 Knoblauchzehe	1 EL heller Rohrzucker	3 EL Schnittlauchröllchen
1 Bund Radieschen mit Grün	400 g Babyspinat	1 rote Zwiebel
100 g geräuch. Bauchspeck	1 Bio-Zitrone	weiche Butter
Kurkumapulver	4 Eier (Größe M)	1 Fladenbrot
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Haselnussöl	2 – 3 EL Weißweinessig
1 TL scharfer Senf	2 EL Crème-fraîche	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	essbare Blüten

Haselnüsse grob hacken. In einer beschichteten Pfanne zunächst die Nüsse rösten, bis sie zu duften anfangen, dann die Sonnenblumen- und Kürbiskerne dazugeben und alles kurz weiterrösten. Knoblauch schälen. Rohrzucker über die Nüsse und Kerne streuen und leicht karamellisieren lassen. Knoblauch direkt in die Pfanne pressen, untermengen und kurz weiterrösten. Achtung, der Krokant darf nicht zu dunkel werden, sonst schmeckt er bitter!

Pfanne von der Kochstelle nehmen. 2 EL Schnittlauchröllchen unter den Krokant-Mix rühren. In der Pfanne auskühlen lassen.

Zartes Grün von den Radieschen abzupfen. Spinat und Radieschengrün verlesen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen. Radieschen und Zwiebeln auf einem feinen Küchenhobel fein hobeln. Speck in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und mit einem Zestenreiser einige feine Streifen von der Schale ziehen. Eine Zitronenhälfte auspressen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. 4 ofenfeste Tassen oder Förmchen (125 ml Inhalt) mit Butter auspinseln. Mit restlichem Schnittlauch und etwas Kurkuma austreuen.

Eier aufschlagen und in die Tassen gleiten lassen. Speckwürfel auf eine ofenfeste Platte legen. Eier und Fladenbrot im heißen Backofen 7 – 10 Minuten (je nach Wunsch des Gargrads) und den Speck 10 Minuten garen.

Inzwischen in einer Salatschüssel beide Öle, Essig, Senf und Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und wenig Zitronensaft abschmecken.

Abgetropfte Spinatblätter und Radieschengrün, Radieschenscheiben, Zwiebelringe und Speckwürfel untermengen.

Fladenbrot kurz abkühlen lassen und in Rauten schneiden. Salat auf Tellern anrichten.

Mit einem Messer die Eier vom Tassenrand lösen, auf den Salat gleiten lassen. 12. Mit Schnittlauchkrokant, Zitronenzesten und nach Belieben Blüten bestreuen. Das Fladenbrot dazu servieren. Tipp: Vegetarier lassen einfach die Speckwürfel weg.

Christina Richon am 28. Mai 2018