

Mangold im Parmesan-Körbchen mit Speck, Spiegelei

Für 4 Personen

Parmesankörbchen:

400 g Parmesan

Mangold:

2 Stauden Mangold, a 500 g 2 Schalotten 1 – 2 Zehen Knoblauch

2 EL Butter Salz Pfeffer

Muskatnuss

Speck:

8 Scheiben Baconspeck

Spiegelei:

4 Eier Salz

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Parmesankörbchen:

Den Parmesan reiben und auf ein Blech mit Backpapier kreisförmig und dünn aufstreuen. Im vorgeheizten Backofen acht bis zehn Minuten backen und dann mit Hilfe kleiner Schüsseln oder Tassen in die gewünschte Form bringen und abkühlen lassen.

Mangold:

Mangold putzen und waschen. Die Stiele entfädern, klein schneiden und die Blätter in grobe Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abgießen und in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Knoblauch und Schalotten abziehen. Knoblauch in hauchdünne Scheiben schneiden und die Schalotten in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne auslassen und beides glasig dünsten. Mangold hinzufügen und unter wenden circa drei bis fünf Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Speck:

Die Baconscheiben in einer ungefetteten Pfanne von beiden Seiten kross ausbraten.

Spiegelei:

Die Eier zu Spiegeleiern braten und mit Salz abschmecken. Das Parmesankörbchen mit dem Mangoldgemüse füllen und mit je zwei Scheiben Speck und einem Spiegelei servieren.

Horst Lichter am 02. Oktober 2009