

Pochiertes Ei auf grünem Spargel mit Sesam-Vinaigrette

Portionen: 1

Zutaten

4 Stk.	Spargel, gebraten
1	Ei
1 Handvoll	Blattsalat
1/2 EL	Dijon Senf
4 EL	Balsamicoessig, weiß
6 EL	Rapsöl
1 EL	Wasser
1 EL	Sesam, geröstet
1 TL	Honig
1	Tomate
1 EL	Jungzwiebel, gehackt
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung

1. Für die Sesam-Vinaigrette zunächst Senf und Essig mit Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben.
2. Für die Tomate Concassée die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einschneiden. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Tomaten kurz darin blanchieren. Die Tomaten kalt abschrecken, Haut abschälen, Tomaten halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Das Öl langsam mit einem Schneebesen oder Stabmixer einrühren. Zum Schluss die restlichen Zutaten sowie die Tomaten-Concassée hinzufügen.
4. Für das pochierte Ei Wasser und Essig in einem Topf zum Sieden bringen.
5. Das Ei in einem Schöpfer oder in ein kleines Schälchen schlagen.
6. Das Wasser mit einem Schneebesen leicht in Rotation bringen und das aufgeschlagen Ei in das drehende Wasser geben. Das Ei für ca. 3 min bei niedriger Hitze pochieren.
7. Für den Salat nun den Spargel schälen und den unteren holzigen Teil entfernen.
8. Spargel im Salzwasser knackig kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.
9. Vor dem Anrichten, den Spargel mit etwas Öl anbraten.

Den Salat gemeinsam mit dem Ei, dem Spargel und dem Dressing auf einem Teller anrichten.