

Andreas Schweiger Gebratener Chicorée mit Kräutervinaigrette und pochiertem Ei

Montag, 20. März 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Buchweizencracker:

60 g	Buchweizen (geschält)
40 g	Haferflocken
10 g	Chiasamen
30 g	Kürbiskerne
30 g	Sonnenblumenkerne
1 Prise	Salz
15 ml	Leinöl
125 ml	Wasser

Für den Chicorée mit Vinaigrette:

50 ml	Gemüsefond
1 TL	scharfer Senf
1 TL	Honig
etwas	Salz
50 ml	Weißweinessig
75 ml	Olivenöl (kalt gepresst)
1 Bund	Schnittlauch
3	Bärlauch-Blätter
2 Stiele	Brunnenkresse
2	Lauchzwiebeln
3	Radieschen
4	Chicoréekolben
2 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl zum Anbraten
2 EL	Butter

Für die pochierten Eier:

etwas	Salz
1 Spritzer	heller Essig
4	extrafrische Eier

Zubereitung:

1. Für die Buchweizencracker Buchweizen, Haferflocken, Chiasamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, eine Prise Salz, Leinöl und Wasser in eine Schüssel geben, vermengen und 1 Stunde quellen lassen.
2. Anschließend den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den gequollenen Buchweizenmix dünn auf dem Backpapier aufstreichen.
4. Im vorgeheizten Ofen die Masse ca. 30 Minuten backen.
5. Das Blech aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und anschließend das Gebäck zu Crackern brechen.



6. Für die Vinaigrette den Gemüsefond in einem Topf leicht erwärmen. Senf und Honig unterrühren und mit Salz abschmecken. Alles in eine Schüssel umfüllen, Essig und Olivenöl untermischen.
7. Schnittlauch und Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen bzw. Streifen schneiden. Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden.
8. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
9. Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
10. Die geschnittenen Kräuter, Lauchzwiebeln und Radieschenwürfel unter das Dressing mischen.
11. Für die pochierten Eier reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen, Essig zugeben.
12. Die Eier einzeln in eine Kelle oder Tasse aufschlagen.
13. Temperatur des Kochwassers reduzieren. Eier nach und nach in das in das siedende Wasser gleiten lassen. Dabei evtl. mithilfe eines Löffels das Eiweiß um das Eigelb legen. Eier im siedenden Wasser ca. 3 Minuten pochieren.
14. Eine Schüssel mit lauwarmem Salzwasser bereit stellen.
15. Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und kurz in das Salzwasser einlegen. Eier dann abtropfen lassen.
16. Chicorée waschen, putzen, der Länge nach halbieren und leicht salzen.
17. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen.
18. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Kräuterzweige und die Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und Chicorée darin ca. 2 Minuten anbraten. Dann Butter zugeben und kurz aufschäumen lassen.
19. Chicorée auf Teller geben, mit dem Dressing übergießen, das pochierte Ei anlegen und die Cracker-Brösel locker darüber streuen.

Pro Portion: 610 kcal/ 2560 kJ
28 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 49 g Fett