

Glutenfreies Sandwich mit Spargel-Mangold-Salat & pochiertem Ei



So wird's gemacht

Salat: Zunächst den Spargel waschen und mit einem Gemüseschäler oder Messer in dünne Streifen schneiden. Mangold waschen, Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermengen und ziehen lassen.

Avocado in dünne Scheiben schneiden.

Pesto: Pinienkerne rösten. Bärlauch und Basilikum waschen, gemeinsam mit den Pinienkernen, Parmesan und Olivenöl nach Belieben pürieren, gepressten Knoblauch hinzugeben. Restliche Zutaten hinzugeben und mit Olivenöl aufgießen.

Ei: Wasser in einem Topf zum Kochen bringe, Essig hinzugeben. Ei vorsichtig in einen kleinen becher geben. Wasser leicht herunterstellen, sodass es nicht mehr kocht, sondern leicht sprudelt/simmet. Mit einem Löffel das Wasser schnell rühren, sodass ein Strudel entsteht, das Ei schnell in die Mitte des Strudels gießen. Das Eiweiß sollte sich so schnell um das Eigelb legen. Nun 3-4 Minuten garen. Ei herausnehmen und auf einem Zewa abtropfen lassen.

Sandwich: Brot mit etwas Olivenöl beträufeln und nach Belieben etwas rösten. Brot leicht mit Pesto beschmieren, Avocadoscheiben auf das Brot legen, mit dem Spargelsalat belegen und das Ei in die Mitte des Salates geben. Auf das Ei nach Belieben etwas Salz und Pfeffer sowie etwas Pesto geben, mit Pinienkernen und nach Belieben Parmesan servieren.

Einkaufsliste:

4 Sandwiches
8 Scheiben Schär, Meisterbäcker Vital
Brot (oder anderes Brot)
2 EL Olivenöl
4 frische Eier
4-5 EL Essig
Mittlerer Topf
1-1.3l Wasser

Spargel-Mangold-Salat

150g junger Mangold
400g grüner Spargel
2 Frühlingszwiebeln
1 handvoll Basilikum
2 EL Olivenöl
1TL Balsamico
1 Knoblauchzehe
1-2 Frühlingszwiebeln
Etwas Salz & Pfeffer

Bärlauch-Basilikum-Pesto

70g Basilikum
80g Bärlauch
30g Pinienkerne
50g Parmesan
1 Knoblauchzehe
75ml Olivenöl
Außerdem Olivenöl zum Auffüllen

Außerdem:

2 reife Avocados
Pinienkerne nach Belieben
Salz
Schwarzer Pfeffer
Nach Belieben etwas Parmesan