

## Pochiertes Ei auf Friséesalat, Chicorée und Bacon



Ein frischer Salat ist sehr empfehlenswert. Er enthält Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und wenig Kalorien. Unter den Salaten gehören die Endiviensalate, Frisée ist eine krausblättrige Sorte hiervon, zu den Nährstoffreichsten.



Dieses Gericht ist reich an Eiweiß.

**Zutaten für 2 Personen:**



120 g Frisee

1 Stück Chicoree ca. 200g  
150 g Austernpilzen  
100 g Gurken  
100 g Zucchini  
1 Schale Gartenkresse  
1 große Tomate ca. 150 g  
1 Scheibe Brot ca. 60 g  
2 Eßl Öl  
6 Scheiben Bacon ca. 120 g  
2 Stück Eier  
Essig

**Dressing:**

1 TL Senf  
Salz, Pfeffer  
1 EL Essig  
2 EL Öl  
1 EL Wasser

**Tipp:** Alternativ können Sie statt Bacon den Salat auch mit Räucherlachs oder Parmesanspänen

**Zubereitung** (ca.1 Stunde):

Den Friséesalat putzen, zupfen und waschen. Beim Chicorée den Strunk abscheiden und die äußeren Blätter entfernen. Dann die nächsten schönen festen Blätter für die Dekoration zu Seite geben, den restlichen Chicorée in Streifen schneiden und in einer Schüssel aufbewahren.

Das Dressing aus Senf, Salz, Pfeffer, Essig, Öl und Wasser herstellen. Alles gut vermischen.

Die Gurke und Zucchini zuerst in 3 mm dicke Scheiben schneiden und diese dann in 3 mm breite Streifen schneiden.

Die Tomate vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.

Das klein geschnittene Gemüse mit dem Chicorée vermischen und mit einem Teil des Dressings anmachen.



Die Gartenkresse abschneiden.

Das Brot für die Croûtons in Würfel von 1 cm Breite und 1 cm Dicke schneiden.

Den Stil der Austernpilze abschneiden. In einer heißen Pfanne mit 1 EL Öl die Austernpilze anbraten und danach auf ein Kuchenpapier geben um das überflüssige Fett abtropfen zu lassen.

Anschließend in 1 EL Öl die Brotwürfel zu Croûtons anrösten bis sie eine leichte gold- braun Farbe bekommen haben und mit einer Prise Salz würzen.

Als nächstes die Scheiben Bacon ebenfalls anbraten.



Für das pochierte Ei, Wasser in einer Sauteuse oder Kasserolle auf dem Herd aufsetzen und zum Kochen bringen.

Die Eier einzeln, jeweils in eine kleine Schüssel oder Schale hinein geben und etwas Essig hinzufügen. Mit einem Kochlöffel einen Wirbel im siedenden Wasser erzeugen und ein Ei nach dem anderen hineingeben. Die Eier für 3 bis 4 Minuten pochieren lassen und dann aus dem Wasser nehmen.



In der Koch-App „[HealthFood](#)“ des Tumorzentrums München, die speziell für Krebspatienten entwickelt wurde, sind viele hilfreiche Videos enthalten. Unter anderem zeigt der Münchner Sternekoch und Küchenchef des Restaurants Tantris Hans Haas wie man ein Ei pochiert (Video „porchiertes und gebackenes Ei“).



Nun richten Sie auf einem Teller die zu Anfang beiseitegelegten Chicoréeblätter an, geben die angemachten Gemüsestreifen in die Mitte hinein und die gebratenen Austernpilze außenherum.

Als nächstes den Friséesalat mit dem restlichen Dressing marinieren und in die Mitte auf das Gemüse geben. Zuletzt den Salat noch mit den Croutons, dem Bacon und der Gartenkress garnieren und das pochierte Ei oben aufsetzen.

Guten Appetit!