

Warmer Endiviensalat mit Kartoffel, Fenchelstreifen und Ei – ein Rezept von Franz Keller



In diesem Blogartikel stellen wir Ihnen ein weiteres kreatives Rezept von Franz Keller vor: Hauptzutat ist der leicht bittere Endiviensalat.

Die Endivie gibt es in zwei Varianten: der glattblättrige Eskariol und der krausblättrige Frisée. Zwar wird der Salat ganzjährig angebaut, doch die besonders köstlichen und nährstoffreichen Exemplare vom Freiland sind hierzulande nur von Sommer bis in den Spätherbst erhältlich. Eine Ernte bis in den November ist möglich, da die robuste Endivie sogar Frost verträgt. Diese Salatart ist eher etwas für Liebhaber des bitteren Geschmacks, ist sie doch nahe mit Chicorée und Co verwandt.

Kombiniert man die Endivie mit süßen Geschmacksnoten, kann den Bitterstoffen die Intensität genommen werden. Zur Endivie passen beispielsweise Orangen oder Mandarinen, die in Stückchen geschnitten einfach unter den Salat gemischt werden. Oder man genießt den Salat klassisch mit Kartoffeln wie hier in diesem Rezept.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

Zutaten für 4 Personen:



- 2 mittlere Kartoffeln, mehligkochend
- ½ Knolle Fenchel
- 2 Hühnereier
- 250 ml Fleischbrühe
- 1 EL Olivenöl
- ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel
- Grüner Tee

Zubereitung (ca. 30 Minuten):



Schritt 1:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Währenddessen den Endiviensalat waschen und grob kleinschneiden. Die noch heißen Kartoffeln mit Hilfe einer Kartoffelpresse über den Salat geben.



Schritt 2:

Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen. Die (kalte) Fleischbrühe unterrühren. Die Eier anstechen, in kochendes Wasser geben und für 4 Minuten weichkochen. Das Eiweiß sollte hierbei schon fest sein, das Eigelb noch etwas flüssig.



Schritt 3:

In der Zwischenzeit die halbe Fenchelknolle nochmals halbieren und in feine Streifen schneiden. Die eine Hälfte unter den Salat mischen, die andere ohne Öl in einer Pfanne leicht anbräunen.



Schritt 4:

Den Salat auf 4 Teller verteilen. Die Eier schälen, in eine kleine Schale geben und vermengen. Mit etwas Kümmel würzen und die Ei-Mischung über den Salat geben. Den gerösteten Fenchel darüber geben und servieren. Dazu den grünen Tee reichen.

Guten Appetit!

Tipps von Franz Keller:

- Dazu passt grüner Tee.
- In diesem Rezept werden die Kartoffeln heiß über den Endiviensalat gegeben, dadurch reduziert die Hitze die Bitterstoffe im Salat etwas.
- Ist der Endiviensalat zu bitter, kann er kurz in lauwarmes Wasser eingelegt werden. Das mildert den bitteren Geschmack ebenfalls ab.

Weitere schmackhafte Rezepte von Franz Keller:

- [Kartoffelrösti mit griechischem Joghurt und Seeteufel](#)
- [Gerstenrisotto mit Gemüsewürfel und geräucherter Forelle](#)
- [Gerösteter Rosenkohl mit Alblinsen – ein Rezept von Franz Keller](#)

Weitere leckere Rezeptideen finden Sie auch in unserer HealthFood-App, die für Sie kostenlos ist. Hier geht es zum Download:

- für iPhones im [App Store](#)
- für Android bei [Google Play](#)