



KW 48/2020

Feldsalat mit pochiertem Ei

Zutaten: (Für 2 Personen)

4 Eier, Apfelessig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Paprikapulver, 300 g Feldsalat, Olivenöl, 300 g Speck, 1 Zwiebel

Zubereitung:

Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und quer in Streifen schneiden. In einer Pfanne den Speck zerlassen, die Zwiebeln dazugeben und goldbraun braten. Feldsalat mit Speck, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl und 2 EL Apfelessig mischen. 1 l Wasser zum Sieden bringen. 8 EL Essig und Salz hinzufügen. Eier einzeln aufschlagen und vorsichtig in eine Tasse geben. Die Eier einzeln in das Essigwasser gleiten lassen und 3-4 Min. pochieren. Mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem Essigwasser heben und abtropfen lassen. Pochierte Eier zusammen mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Pesto aus Feldsalat

Zutaten: (Für 4 Personen)

200 g Feldsalat, 75 g Parmesan, frisch gerieben, 1 Prise Meersalz, 65 g Pinienkerne, 75 ml gutes Olivenöl

Zubereitung:

Die Pinienkerne ohne Fettzugabe in einer Pfanne kurz anrösten. Unbedingt dabei stehen bleiben, da die Kerne sehr schnell verbrennen und dann nicht mehr genießbar sind! Den Feldsalat waschen, trockenschleudern, gründlich verlesen und in einen hohen Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab grob zerkleinern. Pinienkerne, Meersalz und etwas Olivenöl zugeben und alles pürieren. Je nach Konsistenz etwas mehr Olivenöl zugießen und erneut pürieren. Den frisch geriebenen Parmesan unter die Pesto Masse rühren und abschmecken. Nach eigenem Geschmack evtl. noch etwas Meersalz untermischen. Die Pesto Masse in ein Schraubglas mit Deckel füllen, die Oberfläche glattstreichen und mit Olivenöl bedecken. Um die Haltbarkeit zu verlängern (ich denke, das Pesto sollte im Kühlschrank mind. 4 Wochen halten) nach jeder Entnahme von Pesto die Oberfläche wieder glätten und erneut mit Öl bedecken. Sehr lecker zu Pasta, auf Pizza oder als Füllung in Blätterteig usw.

Wir wünschen einen guten Appetit

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS