

FEDERKOHL-LINSEN-SALAT MIT POCHIERTEM EI



Zutaten für 4 Personen

Salat:

- 1 Zwiebel rot
- 1 EL Rapsöl (1)
- 150 g Linsen rot
- 6 dl Wasser
- 500 g Federkohl
- Salz
- 3 EL Apfelessig
- 1 TL Senf süß
- ½ TL Senf scharf
- 3 EL Gemüsebouillon
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Rapsöl (2)

Eier:

- 2 l Wasser
- 1 dl Weissweinessig
- 4 Eier
- Fleur de Sel zum Würzen

Zubereitung

1. Für den Salat die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne die erste Portion Öl (1) erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Linsen beifügen und kurz mitdünsten. Das Wasser dazugießen, alles aufkochen, dann die Linsen zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 6–8 Minuten kochen. Sie sollen noch ganz leicht Biss haben und nicht zerfallen. Abschütten und gut abtropfen lassen.
 2. Während die Linsen garen, in einer grösseren Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen. Den Federkohl waschen und die Blätter von den Stielen streifen. In das kochende Wasser geben und 5–6 Minuten bissfest garen. Den Federkohl in ein Sieb abschütten und kurz kalt abschrecken. Leicht ausdrücken.
 3. Für die Sauce den Essig mit den beiden Senfsorten, der Bouillon sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die zweite Portion Öl (2) unterschlagen.
 4. Den Federkohl und die Linsen in die Sauce geben, alles mischen und wenn nötig nachwürzen.
 5. Für die Eier unmittelbar vor dem Servieren in einer weiten Pfanne das Wasser und den Essig aufkochen. Jeweils ein Ei in eine Tasse aufschlagen und von dort aus ins leicht kochende Wasser gleiten lassen. Die Eier 4–5 Minuten gar ziehen lassen.
 6. Inzwischen den Federkohl-Linsen-Salat auf Tellern anrichten. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf dem Salat anrichten. Die Eier mit etwas Fleur de Sel würzen und den Salat sofort servieren.
- Tipp:** Federkohl, den es in Grün oder in einer rötlichen Variante zu kaufen gibt, schmeckt am besten, wenn er auf dem Feld Frost abbekommen hat. Die Blätter enthalten dann mehr Zucker, was sie milder und auch bekömmlicher macht. Statt Federkohl kann man für den Salat auch Wirz oder den kräftigen Wurzelspinat nehmen; Letzterer wird nur so lange gegart, bis die Blätter zusammengefallen sind.