



Gemüse aus dem Meer und mehr.

A top-down view of a white plate containing a poached egg with a hole in the center, revealing a bright orange yolk. The egg is topped with a mixture of dark green herbs and small, dark brown seeds. It is surrounded by fresh green arugula, several thin slices of red-skinned radish, and a slice of red tomato. Small, colorful edible flowers in shades of blue, pink, and orange are scattered throughout the dish. The plate is set on a dark, textured placemat.

# POCHIERTES EI MIT ATLANTIC SPIRULINA

# FRÜHLINGSSALAT MIT POCHIERTEM EI IM ATLANTIC SPIRULINA-NEST

## ZUBEREITUNG

1. Atlantic Spirulina kurz mit kaltem Wasser spülen, gut trocknen. Mit Olivenöl einreiben und zwei kleine Spirulina-Nestchen formen, im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Min. bei 180 Grad knusprig backen.
2. Wasser mit wenig Essig in einer Pfanne leicht kochen. Eier einzeln in eine Tasse oder kleine Schale aufschlagen.
3. Mit dem Stiel einer Kelle einen Strudel im heissen Wasser rühren und das Ei sorgfältig in den Strudel gleiten lassen. Mit zwei Esslöffeln das Eiweiss vorsichtig um das Eigelb ziehen, sodass das Eigelb gleichmässig umschlossen ist. Nach ca. 2 Min das Ei wenden und weitere 2 Min im leicht köchelnden Essigsud pochieren.
4. Mit einer Schaumkelle das pochierte Ei vorsichtig aus dem Wasser heben und auf dem vorbereiteten Salat im Atlantic Spirulina-Nestchen platzieren. Mit Sea Salad Flocken bestreuen und noch lauwarm servieren.

**TIPP** Damit die pochierten Eier gelingen, sollten zwingend frische Eier verwendet werden, damit das Eiweiss kompakt das Eigelb umschliessen kann.

Damit das Eiweiss nicht zerfällt, darf das Essigwasser nicht gesalzen sein.

Um die pochierten Eier bis zum Servieren warm zu halten, auf einem mit wenig Olivenöl oder Butter eingeriebenen Teller legen und mit Alufolie bedecken.



## ZUTATEN

für 2 Personen

- 2 grosse Eier
- ca. 1 Liter Wasser
- 1 EL Essig
- 15-20 g Atlantic Spirulina
- 1 EL Olivenöl
- ½ EL Sea Salad Flocken
- 1 Handvoll Salat (Rucola, Kresse, Portulak, Löwenzahn, Sprossen, Microgreens)
- 2-3 Radieschen
- evtl. wenig essbare Blüten
- 1 EL geröstete Kerne (Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Leinsaat, Sesam)
- Dressing nach Belieben

[WWW.SIMPLYSEAGREENS.CH](http://WWW.SIMPLYSEAGREENS.CH)