

Spinat Federkohl Salat



Vorspeise für 6 Personen

Einkaufsliste

- 200 g Federkohl**
- 300 g frischer Jungspinat (Babyspinat)**
- Olivenöl**
- Honigsenf**
- Weissweinessig**
- Kürbiskernöl**
- Gemüsebouillon**
- 40 g Reibkäse Gruyère oder nach Wahl**
- 6 Eier**
- 40 g Hobelkäse nach Wahl**
- Curry**
- Fleur de Sel**

Vorbereiten

- a 200 g Federkohl waschen und rüsten. Die einzelnen Blattrippen längs herausschneiden und die so die Federkohlblätter in 2 Stücke trennen.
- b 300 g frischen, jungen Babyblattspinat waschen und ev. die Stiele abschneiden, je nach dem wie gross die einzelnen Spinatblätter sind.

Zubereiten

- c Die gerüsteten Federkohlblätter mit 2-3 Esslöffel Olivenöl mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.
- d Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- e Die Federkohlblätter in der Mitte des Ofens ca. 8 Minuten knusprig backen und etwas abkühlen lassen.
- f Die gebackenen Federkohlblätter nach belieben mit etwas Currypulver bestreuen.

- g 1,5 gestrichene Esslöffel Honigsenf, 3 Esslöffel Weissweinessig, 2 Esslöffel Kürbiskernöl, 0,75 dl Gemüsebouillon und 40 g geriebenen Gruyère Reibkäse in einem hohen Becher mit dem Stabmixer pürieren.
- h Die gewaschenen Spinatblätter zusammen mit der Sauce in einer Salatschüssel gut vermischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

- i In einer Pfanne 2 Liter Wasser und 1,5 dl Weissweinessig aufkochen.
- j Die 6 Eier einzeln in einer Tasse aufschlagen und sorgfältig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen.
- k Die Eier ca. 4 Minuten pochieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf die angerichteten Salatteller (Spinat und Federkohl verteilt) verteilen.
- l Etwas Curry, Fleur de Sel darüber streuen und die Hobelkäse-Scheiber darüber verteilen und servieren.