

Hier und heute



Lauwarmer Brokkoli-Salat mit Granatapfelkernen und wachweichem Ei

Dieser schnelle Salat mit Brokkoli von Lars Middendorf macht echt was her. Noch dazu wärmt er uns im Winter. Denn unser Koch richtet das Gemüse noch lauwarm an.

Zutaten für den Salat

- 2 Brokkoli
- 1 Granatapfel
- 4 Eier
- 150 g Rucola
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Schwarzer Sesam
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Olivenöl, heller Balsamico Essig
- Salz, Pfeffer
- nach Geschmack frisches Ciabatta als Beilage

Zubereitung

Den Brokkoli putzen und dabei in möglichst längliche Stücke schneiden. Die Granatapfelkerne herauslösen. Die Eier in kochendes Wasser geben und sechs Minuten lang köcheln lassen. Dann abkühlen, vorsichtig schälen und halbieren.

Den Brokkoli in einer heißen Pfanne in Öl anbraten. Direkt salzen, damit das Gemüse Flüssigkeit abgibt. Dann am besten mit Deckel garen, dabei mehrfach durchschwenken. Nach fünf bis acht Minuten die Sonnenblumenkerne und Sesamkörner hinzugeben und leicht knusprig braten.

Dann Brokkoli aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Rucola waschen und gut trocknen, dann zum Brokkoli geben und mit etwas Balsamico anmachen.

Mit den Granatapfelkernen garnieren und die Eihälften in die Mitte setzen.

Den lauwarmen Salat mit ein paar Scheiben frischem Ciabatta servieren.

Guten Appetit!