

Knusprig gebackenes Ei mit Friseesalat



[caption id="attachment_10000" align="aligncenter" width="709" caption="Aussen heiß und knusprig, innen schmelzend zartes Eigelb... ein idealer Begleiter zu frischem Salat."]



[/caption]

Manchmal sind Rezepte gefragt, die einfach und schnell zuzubereiten sind, aber optisch und geschmacklich überzeugen sollen. Unter dieser Vorgabe habe ich heute ein kleines Gericht zubereitet. Die Zutaten waren alle im Kühlschrank.

Für das Knusperei habe ich frische Eier in sanft köchelnden Wasser 5 Minuten gekocht. Danach die Eier kurz kalt abschrecken und pellen. Die Eier mit mittelscharfen Senf einstreichen und von allen Seiten mit Mehl bestäuben. Nun wie ein Schnitzel erst in verquirlten Ei, anschließend in Semmelbrösel wenden. Diesen Vorgang nochmal wiederholen.

Die panierten Eier in 170°C heißen Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen.

Tipp: Dazu schmeckt ein erfrischend herber Frisee- oder Feldsalat. Eine feine Senfnote im Salatdressing passt ausgezeichnet.