



Avocadosalat mit Flusskrebse und pochiertem Ei

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leicht

Zutaten

- 200 g gegarte Flusskrebse in Lake
- 4 frische Eier
- 3 El Kräuternessig
- 1 Prise Salz
- 1 reife, aber noch feste Avocado in mundgerechten Würfeln
- 250 g Kirschtomaten ohne Blüte, geviertelt
- 200 g bunter Salatmix, z.B. Frisée, Feldsalat, Rauke, roter Radicchio etc.
- 50 g geröstete Pinienkerne, grob gehackt
- Für den Dressing:
 - 4 EL Weißwein Essig
 - 1 Tl Senf
 - 1 fein gewürfelte Schalotte
 - 4 El Olivenöl
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Zunächst den Salat in kaltem Wasser knackig auffrischen und wieder gut ablaufen lassen.

Schritt3

Die Dressing Zutaten miteinander zu einer herzhaft, pikanten Vinaigrette verrühren.

Schritt4

Die Flusskrebse, Tomaten Viertel und Avocado Würfel hinein geben, marinieren.

Schritt5

1 l/1 Salzwasser mit dem Essig kurz aufkochen, zurück ziehen.

Schritt6

Die Eier einzeln in eine kleine Suppenkelle schlagen und vorsichtig in das Essigwasser gleiten lassen.

Schritt7

Mit einem Esslöffel vorsichtig das Eiweiß um das Eigelb legen. Wachsweich, leicht flüssig, 3-4 min. unter dem Siedepunkt pochieren.

Schritt8

Mit einer Schaumkelle heraus heben; auf Küchenkrepp ablaufen lassen.

Schritt9

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Die Flusskrebse, Avocado und Tomaten aus dem Dressing nehmen, die Blattsalate darin mengen. Etwas ablaufen lassen und "mittig" anrichten.

Schritt12

Obenauf die Flusskrebse, Avocado Würfel und Kirschtomaten appetitlich bunt verteilen und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Schritt13

Darüber das noch warme "verlorene Ei" plazieren und sofort mit knusprigem Brot servieren.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen **Tags:** flusskrebse, pochiertes ei

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/avocadosalat-mit-flusskrebsen-und-pochiertem-ei/>