

Salade Lyonnaise, aus Rucola und Frisée mit verlorenem Ei

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Der herzhafte Klassiker aus dem Boujolais, einfach und schnell

Zutaten

- Knackfrischer Rucola - und Frisée - Salate, zu gleichen Teilen gemischt
- 4 Eier
- 125 g magerer Katenspeck in dünnen Streifen
- 1 mittelgroße Zwiebel in Würfeln
- Weißer Balsamico oder Weinessig
- 4 El gutes Olivenöl
- Salz, Pfeffer, ev. eine Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Zunächst den Salat putzen, in mundgerechte Blättchen zupfen und in kaltem Wasser „knackig“ auffrischen. Anschließend auf einem Küchentuch gut trocknen, sonst verdünnt sich der Dressing zu stark.

Schritt3

Den Katenspeck in wenig Olivenöl, recht kross braten und auf eine Küchensieb leeren, das ausgebratene Speckfett entsorgen.

Schritt4

Der Dressing:

Schritt5

Die Pfanne mit einem El Wasser und dem Essig ablöschen und die Zwiebeln dazu geben. 1 min. köcheln, reduzieren lassen, mit Salz, Pfeffer und ev. einer Prise Zucker abschmecken. Erkalten lassen, das Olivenöl unter rühren.

Schritt6

Die verlorenen Eier:

Schritt7

Ausreichend viel gesalzenes Wasser ,in einem flachen Topf mit 3 - 4 El Essig zum Sieden bringen, nicht hell kochen lassen.

Schritt8

Die Eier einzeln, nach und nach, in eine Kaffee Tassen schlagen und vorsichtig, einzeln in Essigwasser geben.

Schritt9

(Ich lege mit einem Kochlöffel das Eiweiß vorsichtig um das Eigelb)

Schritt10

Ca. 3 - 4 min., unterhalb des Siedepunkts leise garen, wachweich halten.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Die trockenen, knackigen Salate mit dem inzwischen abgekühlten Dressing mengen, anrichten und die krossen Speckstreifen verteilen. In die Mitte die noch warmen, verlorenen Eier setzen, sofort servieren.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** einfach und schnell, preiswert, verlorenes ei

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/salade-lyonnaise-aus-rucola-und-frisee-mit-verlorenem-ei/>