

Martina Kömpel
Spargelsalat mit Schottischen Eiern

Dienstag, 21. Mai 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Weltküche

Zutaten:

Für die Schottischen Eier

1/2	Brötchen vom Vortag
1/2 Bund	glatte Petersilie
380 g	gemischtes Hackfleisch
3	Eier
1 TL	Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Paprikapulver
4	kleine Eier
1 TL	Milch
2 EL	Mehl
100 g	Semmelbrösel
ca. 500 g	Frittierfett



Für den Spargelsalat

500 g	weißer Spargel
500 g	grüner Spargel
etwas	Salz
etwas	Zucker
1 Bund	Kerbel
6 EL	Olivenöl
3 EL	weißer Balsamico
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Das Brötchen in warmem Wasser einweichen.
2. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
3. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Petersilie, ein Ei, Senf und das ausgedrückte eingeweichte Brötchen zugeben, alles glatt verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen, die Masse kaltstellen.
4. Weißen Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden
5. Grünen Spargel am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden.
6. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Spargelstangen im gewürzten Wasser ca. 7 Minuten bissfest kochen, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
Tipp: Man kann den Spargel auch in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl braten. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen und karamellisieren lassen. Später einfach mit dem Dressing (siehe unten) marinieren.
7. Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
8. Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zu einem Dressing mischen. Kerbel fein schneiden und unterrühren.
9. Gekochten Spargel in ca. 5 cm große Stücke schneiden und mit dem Dressing marinieren.
10. Pro Person ein kleines Ei ca. 5-6 Minuten kochen, die Eier sollen innen möglichst noch flüssig sein. Dann eiskalt abschrecken und vorsichtig schälen.

11. Die übrigen Eier aufschlagen und mit 1 TL Milch verquirlen.
12. Jeweils etwas Hackfleischmasse (ca. 100 g) auf die Arbeitsplatte geben und zu einer dünnen Platte ausrollen. Dann jeweils 1 gekochtes Ei mit der Hackmasse umhüllen, anschließend vorsichtig wie ein Schnitzel panieren. Zuerst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren.
13. Die Eier im heißen Frittierfett goldbraun frittieren, herausnehmen und überschüssiges Frittierfett auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
14. Den Spargelsalat mit den frittierten Eiern servieren.

Pro Portion: 750 kcal / 3150 kJ
22 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 22 g Fett