

Endiviensalat mit Bratkartoffeln und Speck

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Endivien-Salat

300 g festkochende Kartoffeln
2 Köpfe krause Endivie (Frisée)
4 EL raffiniertes Olivenöl
10 dünne Scheiben Speck (Frühstücks-Bacon)
2 Äpfel, säuerlich (z.B. Elstar oder Boskoop)
1 EL Butter
Salz, Pfeffer

Senf-Dressing

1 unbehandelte Bio-Zitrone (Saft)
4 EL Apfelsaft
1 EL Dijon-Senf
1 Schalotte (fein gewürfelt)
4 EL kaltgepresstes Olivenöl
Salz, Pfeffer

Pochierte Eier

4 Eier (Größe M)
3 EL Essig (fürs Pochieren)
Salz

Zubereitung (circa 60 Minuten):

Zuerst die Kartoffeln waschen, in Salzwasser kochen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben oder kleine Würfel schneiden.

Die zwei krausen Endivien vorbereiten: Dazu die äußeren, welken Blätter mit einer Schere entfernen. Die Salatköpfe mit einer Hand zusammendrücken, um die Strünke auf der Unterseite abzuschneiden. Nicht herausschneiden, denn die Endivien sollen dabei nicht auseinanderfallen. Nun die Endivien auf der Schnittseite in einer großen Pfanne mit zwei Esslöffeln raffiniertem Olivenöl bei mittlerer bis hoher Hitze kurz anbraten, so dass die Blätter nur leicht Farbe annehmen und noch ihren Biss behalten. Den Salat fürs Marinieren beiseitelegen.

Für das Dressing Zitronensaft, Apfelsaft, Dijon-Senf und eine fein gewürfelte Schalotte verquirlen. Das kaltgepresste Olivenöl langsam dazugeben, bis eine sämige Emulsion entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gebratenen Endivien mit dem Dressing übergießen und circa 15 Minuten ziehen lassen.

Die geschnittenen Pellkartoffeln in der Pfanne mit zwei Esslöffeln raffiniertem Olivenöl braten. Sobald die Bratkartoffeln beginnen knusprig zu werden, sechs Speckscheiben, in Streifen geschnitten, mit in die Pfanne geben und weiterbraten, bis auch die Speckstücke etwas knusprig geworden sind.

Die Äpfel entkernen und in dünne Scheiben (oder Spalten) schneiden. Nun die Butter und die geschnittenen Äpfel dazugeben. Kurz bei kleiner Hitze mitbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen die übrigen Speckscheiben in der Heißluftfritteuse bei 190 Grad circa acht Minuten backen. Alternativ in einer Pfanne ohne Fett gleichmäßig bräunen.

Für die pochierten Eier Wasser in einem Topf mit drei Esslöffeln Essig und einer Prise Salz knapp unter dem Siedepunkt halten. Die Eier einzeln in eine kleine Tasse aufschlagen und vorsichtig in Essigwasser gleiten lassen. Für circa drei Minuten pochieren, bis das Eiweiß fest, das Eigelb aber noch flüssig ist. Mit einer Schaumkelle herausheben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den marinierten Endiviensalat auf tiefen Tellern verteilen. Die Bratkartoffeln mit den Speck- und Apfelstücken darüber verteilen. Je ein pochiertes Ei und eine knusprige Scheibe Bacon obenauf setzen.

Nährwerte pro Portion:

580 kcal – 45 g Fett – 25 g Eiweiß – 20 g Kohlenhydrate