Frittierte Eier auf lauwarmem Zucchini-Weißkohl-Salat



Wohlbekömmlich an warmen Sommertagen und leicht verdaulich …

Petras Rezept über frittierte Eier mit Ruccola und Tomaten hatte mich neugierig gemacht und es hat mir in den Fingern gejuckt, dieses Gericht oder ein ähnliches zuzubereiten. Da ich noch nie frittierte Eier zubereitet und zudem noch Eier im Kühlschrank hatte.

Leider – ich hatte ja davon schon berichtet – hatte mich der Wahn zur Frische wieder gepackt. Denn ich hatte von gestern eigentlich noch eine fertig zubereitete, leckere Pastasauce mit Zwiebeln, Knoblauch, Sahne und Weißwein im Kühlschrank, zu der ich nur noch die Tagliatelle kochen und in die ich nur noch Garnelen und geräucherten Lachs hinzugeben musste. Gestern klappte die Zubereitung des ganzen Gerichts nicht, weil ich zuviel zu arbeiten hatte und bis in die Nacht noch

einige Spielfilme schaute … ;–) da kam dann das Kochen zu kurz. Aber statt mich an das Pastagericht zu machen, schaute ich doch lieber nach, was für Salate ich noch im Kühlschrank hatte. Ruccola und Tomaten waren es nicht, aber die Zucchini und der Weißkohl sollten genauso passen. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 2 Eier
- 3 große Blätter Weißkohl
- 1 kleine Zucchini
- 2 kleine Zweige frische Minze
- ½ Zweig frischer Rosmarin
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 2–3 EL roter Balsamicoessig
- 2–3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schneiden Sie die Weißkohlblätter, auch die festeren Strünke, erst in kleine Streifen, dann in ca. 5 cm lange Stücke. Da der Weißkohl roh für einen Salat ein wenig zu hart und fest ist, geben Sie ihn in einen Topf mit kochendem Wasser und lassen ihn ca. 5 Min. darin leicht garen.

Währenddessen die Zucchini ebenfalls in Streifen schneiden und dann auch in 5 cm lange Stücke. In einer Pfanne mit Olivenöl ebenfalls etwa 5 Min. leicht anbraten. Salzen und pfeffern. Dabei immer wieder wenden, damit die Zucchinistücke nicht zu dunkel werden. Beide Gemüse verwenden Sie nachher noch lauwarm für den Salat.

Die frischen Kräuter mit dem Wiegemesser klein schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Den Balsamicoessig und das Olivenöl hinzugeben. Mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Gut

verrühren.

Währenddessen die Friteuse anschalten und das Fett darin auf 180° C erhitzen. Die beiden Eier separat in jeweils eine Kaffeetasse geben. Dann die beiden Eier in das siedende Fett geben. Das meiste Eiweiß zerfällt sofort in eine Art spinnenartiges Netz und wird braun gegart. Nur um das Eigelb herum bleibt das Eiweiß ein wenig ganz erhalten und bildet mit diesem zusammen beim Fritieren ein kleine gegarte Kugel. Alles nach 2 Min. herausheben.

Den Weißkohl aus dem heißen Wasser herausheben und auf einem großen Teller anrichten. Die gebratenen Zucchinistreifen darüber drapieren. Dann das Eiergeflecht darauflegen. Schließlich mit der Salatsauce übergießen.