



Gebackenes Ei auf Jungblattsalat mit Balsamicodressing

Für 7 Personen

Zutaten

- **Für die gebackenen Eier:**
- 10 Eier, sehr frisch (Größe M)
- 1 lt Erdnussöl
- Paniermehl
- Mehl, glatt
- 2 Prise Salz
- **Für den Salat:**
- 250g Jungblattsalat

- **Für das Dressing:**
- ☼ 2 EL Balsamicoessig
- ☼ 2 EL Haselnussöl
- ☼ 2 TL Senf
- ☼ 2 TL Honig
- ☼ 2 Prise Salz
- ☼ 2 Prise Pfeffer



Es ist ein sehr edles Gericht und eignet sich perfekt als Vorspeise, wenn ihr mal Freunde oder die Familie zum Essen einladet.

Zubereitung

- 1 Salat gut waschen und trocken schütteln.
- 2 Dann auf einem Teller schön anrichten.
- 3 Für das Balsamico-Dressing alle Zutaten miteinander verquirlen und anschließend über den Salat träufeln.
- 4 Für das gebackene Ei das Paniermehl in eine grosse flache Schale geben.
- 5 Nun jeweils 1 Ei gut bedeckt mit Wasser in einem kleinen Topf exakt 5 Minuten köcheln.
- 6 In der Zwischenzeit 3 kleine Schüsseln bereitstellen.
- 7 In die erste Schüssel zwei übrig gebliebene Eier aufschlagen, etwas salzen und verquirlen. In die zweite das Mehl geben und in die dritte (flache) Schüssel das Paniermehl geben.
- 8 Nachdem das Ei fertig gekocht ist sofort mit kaltem Wasser abspülen und **vorsichtig und behutsam** schälen!
- 9 Jetzt das Ei in Mehl wälzen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und mit den Bröseln panieren. Mit den übrigen Eiern das Prozedere genauso wiederholen.
- 10 Anschließend in reichlich heißem Öl goldbraun frittieren.



Gebackene Eier richtig zubereiten

Im Grunde wird ein Ei genauso wie ein Schnitzel paniert. Wichtig ist, dass es vorher gekocht und dann **vorsichtig** geschält wird. Da ich bei meinem Rezept das Ei nur weichgekocht habe und der Dotter noch flüssig ist, sollten die Eier sehr frisch sein und Bio Qualität haben. Ihr könnt sie je nach Geschmack natürlich auch wachs-weich oder hart kochen. Wenn ihr euch für die flüssige Variante entscheidet, dann müsst ihr das Ei beim Schälen **besonders behutsam** anfassen, damit es nicht aufplatzt.

Nachdem ihr das Ei oder die Eier geschält habt könnt ihr wie gewohnt eine Schüssel mit **Mehl**, eine mit **Paniermehl** (oder 1/2 Paniermehl 1/2 gehackte Haselnüsse) und eine Schüssel mit einem **verquirlten Ei** bereitstellen.

Wenn ich mehrere Eier paniere, dann gebe ich zu dem verquirltem Ei noch zwei Esslöffel Milch dazu. So komme ich meist nur mit einem Ei über die Runden und muss nicht noch ein zweites opfern.

Nun könnt ihr eure Eier zuerst im Mehl wälzen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss gut im Paniermehl wälzen. Achtet darauf, dass keine Stelle frei bleibt. Ich paniere meist zweimal, so gibts keine unpanierten Flächen. Jetzt in einer kleinen, hohen Pfanne noch Bratöl erhitzen und die Eier rundherum goldbraun frittieren – fertig sind eure gebackenen

Tipp: Wenn ihr keine Wildkräuter zur Hand habt, dann könnt ihr auch Feldsalat für dieses Rezept nehmen.