Pochiertes Ei mit Erbsen-Ziegenkäse-Bruschetta

Für zwei Personen

Für das pochierte Ei:

4 Eier	Weißweinessig	

Für das Bruschetta:

150 g Erbsen (TK)	4 Scheiben Ciabatta	1 Zitrone
125 g Ziegenfrischkäse	5 Zweige Minzblätter	2 EL Olivenöl
Meersalz, Pfeffer		

Für den Salat:

100 g Feldsalat	1 Avocado	1 Mango
1 Frühlingszwiebel	2 TL Honig	2 TL mittelscharfen Senf
4 EL dunkler Balsamico	6 EL Olivenöl	Zitronensaft

Die Erbsen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und anschließend abgedeckt circa eine Minute lang stehen lassen. Danach das Wasser abgießen und die Erbsen abschrecken. Die Zitrone halbieren, die Schale abreiben und den Saft auspressen und auffangen. Anschließend die Erbsen in einer Schüssel grob zerdrücken und mit der Minze, einem halben Teelöffel Zitronenschale, einem Esslöffel Zitronensaft und dem Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vier Brotscheiben abschneiden, mit Olivenöl bestreichen und in einer Grillpfanne anrösten. Das Brot anschließend mit dem Ziegenkäse und der Erbsenmasse bestreichen. Für die Eier Wasser mit etwas Essig in einem mittleren Topf leicht zum Köcheln bringen. Die Eier aufschlagen und mit einer Suppenkelle ins Wasser legen. Nach circa vier Minuten die Eier aus dem Wasser holen. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, die Avocado und die Mango von der Schale befreien und entkernen. Jeweils die Hälfte des Fruchtfleischs verwenden und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden, alles zusammen in eine Schüssel geben und etwas Zitronensaft darüber geben. Den Balsamico, den Honig, den Senf und das Olivenöl miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Die pochierten Eier auf das Erbsen-Ziegenkäse-Bruschetta geben und mit dem Salat zusammen auf flachen Tellern anrichten und servieren.

Frank Schumann am 26. August 2014