

# Friséesalat, Speck, Ei, Avocado-Mango-Melange

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

100 g Friséesalat                      150 g Bauchspeck

**Für die Vinaigrette:**

1 Knoblauchzehe	1 TL Dijonsenf	3 EL Weißweinessig
1 EL Balsamico	1 TL Ingwersirup	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

**Für die Melange:**

$\frac{1}{2}$ Avocado reif	$\frac{1}{2}$ Mango reif	1 kl. Büffelmozzarella
1 Schalotte	1 Limette, Abrieb	1 Zitrone, Saft
1 EL Chiliflocken		

**Für das Baguette:**

$\frac{1}{2}$  Baguette                              1 Ziegenkäse-Rolle

**Für das pochierte Ei:**

2 Eier                                      100 ml Essig

**Für den Salat:**

Den Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Speck in Scheibchen schneiden und dabei auf eine schöne Maserung achten. In eine kleine gusseiserne Pfanne legen und bei geringer Hitze anbraten. Salat waschen und trocknen.

**Für die Vinaigrette:**

Senf, Essig, Balsamico, Ingwersirup, Salz, Pfeffer und zerdrückten Knoblauch verrühren. Später mit Sonnenblumenöl und Olivenöl aufmontieren. Schöne Salatstücke zurechtzupfen und kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette vorsichtig vermischen. Den gebratenen Speck darauf verteilen.

**Für die Melange:**

Schalotte abziehen und kleinschneiden. Avocado, Mango und Mozzarella in Stücke schneiden. Avocado und Schalotte in eine Schüssel legen. In eine weitere Schüssel Mango und Mozzarella geben. Kurz vor dem Servieren die restliche Vinaigrette in die Schüsseln gießen und mit zarter Hand so vermengen, dass es hübsch aussieht. Zu der Mango-Mozzarella-Mischung Limettenabrieb geben. Zur Avocado etwas Zitronensaft geben. Beim Anrichten Chiliflocken auf die Mango-Mozzarella-Mischung streuen.

**Für das Baguette:**

Baguette in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Ziegenkäse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Brot mit dem Ziegenkäse belegen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen. Evtl. (nach Farbe) noch übergrillen.

**Für das pochierte Ei:**

Wasser in einem Topf erhitzen. Essig in eine Tasse füllen, daraus in das heiße Wasserbad gießen und in die leere Tasse das Ei geben. Mit einem Löffel einen Strudel im Wasserbad erzeugen und das Ei vorsichtig hineingleiten lassen. Ca. 3-4 Minuten ziehen lassen, dann vorsichtig herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Dirk Trosdorf am 16. Juli 2024