Landei mit Brunnenkresse und Couscous

Für vier Personen

Für das Landei:

4 Eier	Salz	Essigessenz

Für den Couscous:

Ca. 200 g Couscous	Ca. 500 ml Rote-Bete-Saft	150 g Zuckerschoten
1 Apfel in Würfeln	1-2 TL Chia-Samen	Olivenöl
Salz	Muskat	Ingwer, gerieben
Knoblauch	Cayenne	Zitronenabrieb

Für den Sauerrahm:

200 g Sauerrahm	1 TL Kurkuma	1 Zitrone
Salz	Cayenne	Zucker
Brunnenkresse	Essig, Zucker	1-2 EL Chia Samen

Für das Landei:
Zwei Liter Wasser zum Kochen bringen und 3-4 Löffel Essigessenz dazugeben. In das sprudelnde Essigwasser die Eier (ohne Schale) hineingleiten lassen. Einige Zeit stocken lassen. Je nach Wunsch kürzer oder länger. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, herausnehmen und in ein vorbereitetes Wasserbecken geben. (Schüssel mit Wasser und Salz). Darin die Eier bis zum Anrichten lagern.

Für den Couscous:
Den Rote-Bete-Saft mit Salz, geriebenem Ingwer, kleingeschnittenem Knoblauch, Cayenne, Zitronenabrieb und Muskat würzen. Aufkochen lassen und von der Flamme nehmen. Den Couscous und etwas Olivenöl hineingeben und umrühren. Das Ganze ziehen lassen. Anschließend die Apfelstückchen, Chia Samen und die kleingeschnitten Zuckerschoten dazugeben.
Eventuell noch einmal abschmecken.

Für den Sauerrahm:
Die Zitrone auspressen und die Schale abreiben. Den Sauerrahm mit dem Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb und den Gewürzen vermengen.
Einen guten Schuss Essig in einer Pfanne mit etwas Zucker reduzieren lassen, die Chia Samen dazugeben und einkochen lassen. Für die Deko etwas Brunnenkresse mit Öl anmachen.
Zum Anrichten einen feinen Streifen Balsamico über den Teller ziehen. Den Couscous auf dem Teller anrichten und das Ei darauf drapieren. Die Chia- Samen-Reduktion darauf geben und das Ganze mit der Brunnenkresse garnieren.

Maria Groß am 29. April 2017