

Gekochtes Ei in der Avocado mit Walnuss-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für das Ei in der Avocado:

1 Avocado	2 Bio-Eier	2 EL Olivenöl
1 EL Schwarztee	Chili	Salz

Für die Vinaigrette:

30 g Wallnusskerne	2-3 EL weißer Balsamico	75 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL Honig	2 EL Olivenöl	4 EL Walnussöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

50 g Rucola-Salat

Für das Ei in der Avocado:

Die Avocado halbieren, Kern entfernen, auf der Schnittfläche mit Öl bestreichen, mit Salz bestreuen und dann in einer Grillpfanne auf der Schnittfläche ein schönes Muster angrillen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Schwarztee hinzugeben. Eier in kochendem Wasser ca. 5 Minuten garen, abschrecken und dann schälen.

Vor dem Servieren etwas Chili über die Eier geben.

Sie sollten in diesem Fall das Ei ein wenig anknöpfen, während Sie es kochen, damit der Tee auch unterhalb der Schale ins Ei eindringen kann.

Außerdem: Woran kann man erkennen, dass ein Ei frisch ist? Wenn man das Ei in eine Schüssel mit Wasser legt und es oben schwimmt, hat sich im Ei etwas Luft gebildet. Sinkt es stattdessen nach unten, ist es komplett dicht und frisch.

Für die Vinaigrette:

In einer Pfanne ohne Fett Wallnusskerne rösten. Auskühlen lassen und grob hacken.

Balsamico, Fond, Salz, Pfeffer, Honig, Olivenöl und Walnussöl zusammen cremig verrühren dann die gehackten, ausgekühlten Wallnusskerne dazugeben.

Wer Lust hat (wie Johann Lafer in der Sendung) zusätzlich noch das perfekte Rührei zuzubereiten, verquirlt 3 Eier, 1 Schuss Sahne (wenn sie angeschlagen ist, wird das Rührei noch lockerer), etwas Milch und 1 Prise Salz und Pfeffer miteinander.

Eine kalte Pfanne mit Butter einreiben und das verquirlte Ei hineingeben.

Das Ei mit einem Gummispachtel von außen nach innen schieben, sodass innen eine Blüte entsteht. Ganz wichtig: Nicht rühren! So bekommen Sie das perfekte Rührei! **Für die Garnitur:**

Rucola-Salat waschen und trockentupfen.

Rucola-Salat auf einem Teller verteilen, Avocado-Hälften darauflegen und in die Mulde, in der zuvor der Kern war, das Ei hineinlegen und dann das Ganze mit der Vinaigrette vollenden. Das Gericht servieren.

Johann Lafer am 28. Dezember 2020