

Rezepte für die Krebspräventionswoche 2020 von Meisterkoch Thomas Kammeier, gastronomischer Leiter des EUREF- Campus Berlin-Schöneberg



Kopfsalat mit Zartweizen und pochiertem Ei

Für 4 Personen

Zartweizensalat:

100 g	Zartweizen (z. B. Ebly)
250 ml	Gemüsebrühe
1/2	Knoblauchzehe
1	rote Zwiebel
1	Peperoni
1	rote Paprika
1 TL	Senf
1 TL	Linden-Honig
1 EL	Olivenöl
1 EL	Rapsöl
1,5 EL	Rotweinessig
	Salz, schwarzer Pfeffer, Thymian, Rosmarin

Den Zartweizen zusammen mit der Gemüsebrühe aufkochen und dann sanft köcheln lassen, bis er die Brühe aufgesogen hat und gar ist. Zwiebel, Knoblauch, Peperoni und Paprika in feine Würfel schneiden. Thymian und Rosmarin feinhacken. Aus den restlichen Zutaten unter Rühren eine Marinade herstellen und die vorbereiteten Gemüsegewürfel hineingeben. Den noch warmen Zartweizen in die Marinade geben, die gehackten Kräuter hinzufügen und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat abgedeckt 2 Stunden ziehen lassen. Danach noch einmal abschmecken, mit dem Kopfsalat und dem pochierten Ei anrichten.

Kopfsalat:

1	Kopfsalat
2,5 EL	saure Sahne
1 TL	Speiseöl
1 TL	Olivenöl
1 EL	Weißweinessig
1 kl. Bund	Schnittlauch
2	Frühlingszwiebeln
7	Radieschen
Salz, schwarzer Pfeffer, etwas Zucker, etwas Petersilie	

Den Kopfsalat waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Saure Sahne, Öl, Essig und die Gewürze in der Salatschüssel verrühren, anschließend die fein geschnittenen Kräuter und die Frühlingszwiebeln unterrühren. Dressing abschmecken und mit dem Salat vermengen. Radieschen in Stifte schneiden und über den Salat streuen.

Pochiertes Ei:

4	frische Eier, am besten aus Bio- oder Freilandhaltung
Meersalz, 2 EL Weißweinessig	

Die Eier jeweils so vorbereiten, dass sie einzeln aufgeschlagen in einer Tasse bereitstehen. Einen Topf etwa 5 cm hoch mit Wasser füllen (etwa 1,5 Liter), salzen und Essig hinzugeben. Aufkochen und direkt von der Kochstelle nehmen. Das Wasser sollte heiß sein, jedoch nicht mehr kochen. Mit einem Löffel das Wasser rühren, sodass ein leichter Strudel entsteht. Nun nach und nach die Eier hineingeben und diese etwa 3 bis 5 Minuten ziehen lassen. Die Eier vorsichtig mit einer Schaumkelle entnehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen, auf dem Salat anrichten und mit etwas Meersalz würzen.