

Frühstücks- Bowl

09.März 2023

Zutaten:

4 Scheiben Wellness Schinken

Rucola Salat

3 Tl Pesto Genovese

2 El Granatapfelkerne

1 Orange

1 Ei

2 EL Apfelessig

Etwas Salz

Zubereitung:

1. Salat waschen und in einer Schüssel anrichten. Orange schälen, in Scheiben schneiden, und den Wellness-Schinken in feine Streifen schneiden.
2. Zusammen mit den Granatapfel Kernen auf dem Salat verteilen. Pesto auf den Salat geben.
3. Wasser für das pochierte Ei in einem Topf zum Kochen bringen, 2 EL Essig ins Wasser geben und auf mittlere Stufe zurück schalten. Ei in eine Tasse aufschlagen. Mit einem Kochlöffel im Wasser einen Strudel erzeugen, das Ei in die Mitte des Strudels kippen und 3 Minuten kochen lassen.
4. Auf dem Salat anrichten.

