



Kefensalat mit Wachteleiern

Kefen lassen sich nicht nur als Gemüse zubereiten, sondern auch als Salat. Junge und noch ganz zarte Kefen sind dafür besonders geeignet. Die Salatsauce sollte eher mild sein, um ihren feinen Geschmack nicht zu überdecken.

Die kleinen Wachteleier scheinen wie gemacht als Begleiter zu diesen Schoten, sie passen nicht nur von der Grösse her zusammen, auch geschmacklich ergänzen sich diese Beiden bestens.

Zutaten (3 Portionen)

600g Kefen (Zuckererbsen)
12 Wachteleier

1dl Sonnenblumenöl
0,3dl Apfelessig
1 kleinere Knoblauchzehe
Kräutersalz und Pfeffer

einige Blätter Forellensalat (oder Kopfsalat)
Rosensalz zum würzen der Wachteleier

Zubereitung

Kefen rüsten und in Salzwasser kochen. Sie sollen noch etwas knackig sein. Abgiessen und mit kaltem Wasser übergiessen. Gut abtropfen lassen.

Salatsauce zubereiten und in einer tiefen Schüssel mit den Kefen sorgfältig mischen. Das geht am schonendsten mit den blossen Händen. Etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Derzeit die Wachteleier kochen. 3 Minuten sind genug! Die Eier abschrecken. Zum

Schälen wird die Eierschale am besten ringsum leicht eingeschlagen, so lässt sie sich am besten ablösen. Die geschälten Eier kurz unter fließenden Wasser abspülen, damit auch kleine Schalenrückstände abfallen.

Eine flache Platte mit zerteilten Blättern des Forellensalates auslegen und die Kefen darüber verteilen. Mit den halbierten Wachteleiern belegen. Zum Schluss die Eier mit etwas Rosensalz bestreuen.

