



Französischer Salat à la Lyonnaise

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	4 St.
Baguette	0.5 St.
Schalotten	1 St.
Savoyer Schinken	80 g
Endiviensalat	1 St.
Schnittlauch, frisch	1 Bund
Öl	4 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	
Pfeffer, weiß	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Salatschleuder, Schaumlöffel

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser zugedeckt aufkochen. Eier in das kochende Wasser geben und ca. 7 Min. garen. Das Eigelb ist dann noch leicht flüssig. Eier entnehmen, kalt abschrecken und vorsichtig pellen.
2. Inzwischen Baguette mit den Händen grob in ca. 1 cm große Stücke zerteilen. Schalotte halbieren und fein würfeln. Schinken quer in 0,5 cm große Stücke schneiden.
3. Vom Endiviensalat äußere, unschöne Blätter entfernen und Strunk großzügig herausschneiden. Salatblätter gründlich waschen, trocken schleudern und in dünne Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in ca. 2–3 cm breite Röllchen schneiden.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Baguettestücke darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 3 Min. goldbraun braten. Baguettecroutons auf einem Teller beiseitestellen.
5. In der gleichen Pfanne 2 EL Öl erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Schalotten ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Schinken zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Essig ablöschen und ca. 1 Min. weiter einköcheln.
6. Endiviensalat und Baguettecroutons zugeben, zügig durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gegebenenfalls weiteres Öl zugeben. Salat à la Lyonnaise auf Tellern anrichten und Eier darauf verteilen. Eier nach Belieben anschneiden, mit Schnittlauch betreuen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Weil es für 4 Personen etwas einfacher ist, werden die Eier lediglich weich gekocht. Alternativ kannst du die Eier natürlich auch pochieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	304 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	19 g