

A photograph of a white bowl filled with a salad. The salad consists of pomegranate seeds, avocado cubes, cherry tomatoes, and leafy greens. A poached egg with a runny yolk is placed in the center of the bowl. A slice of dark, whole-grain bread is tucked behind the egg. A silver fork is visible on the left side of the bowl. The background is a light-colored wooden surface.

Granatapfel Salat mit pochiertem Ei

Vegan & Veggie

Ihr braucht für 1 Portion:

- einen halben Granatapfel
- eine halbe Avocado
- eine Hand voll Haselnüsse
- Vogelsalat
- 3-5 Cocktailtomaten
- ein Ei
- Balsamico Essig und Olivenöl
- Salz und Pfeffer

So geht's:

1. Den Granatapfel entkernen. Ich mach das immer unter Wasser - wie das geht, seht ihr [hier](#) ganz gut.
2. Die Avocado aufschneiden, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden.
3. Den Vogelsalat gut waschen, abtropfen lassen und in die Salatschüssel geben.
4. Die Tomaten waschen und vierteln.
5. Die Haselnüsse grob hacken.
6. Die Granatapfelkerne, die Avocado und die Cocktailtomaten zum Vogelsalat geben und mit Balsamico und Olivenöl abmachen.

7. **Für das pochierte Ei:** gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, auf mittlere bis niedrige Hitze zurückschalten (das Wasser darf nicht mehr kochen). Das Ei in ein Gefäß aufschlagen. Mit einem Esslöffel einen Strudel im Wasser erzeugen und das Ei in der Mitte des Strudels ins Wasser gleiten lassen. Auf eurem Timer 4 Minuten einstellen und beim Klingeln das Ei aus dem Wasser holen und auf einer Küchenrolle abtropfen lassen. Eine gute Anleitung gibt's [hier](#).
8. Die Haselnüsse über den Salat streuen und das Ei darauf platzieren. Lasst es euch schmecken :)

Lasste es euch schmecken ♡

xxx,

Sophie

[zum Post auf www.sophiehearts.com](http://www.sophiehearts.com)