

# Pochiertes Ei mit Speck und Rucola

## Zutaten für 1 Person

1 Ei  
5 feine Scheiben Speck  
Eine Handvoll Rucola  
Essig, Öl, Salz

## Zubereitung

- Rucola waschen und auf einem Teller anrichten, Speck in feine Scheiben schneiden.
- Eine kleine Schüssel mit ausreichend Frischhaltefolie (ca. 20 cm lang) auslegen, mit etwas Öl auspinseln und das aufgeschlagene Ei hineingeben, salzen. Frischhaltefolie gut verknoten.
- Das Ei in der Frischhaltefolie in siedenden, aber nicht kochenden Wasser geben und 4-6 Minuten (je nachdem wie weich man den Eidotter möchte) ziehen lassen. Herausgeben, Frischhaltefolie aufschneiden.
- Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und mit dem pochierten Ei auf dem Teller mit dem Rucola anrichten.