

Mittagessen

Gesunder Eiersalat



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 420 kcal

Kohlenhydrate: 35 g

Proteine: 30 g

Fette: 16 g

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Kartoffeln (roh) oder gerne vom Vortag
- 2 Eier
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 kleine Gewürzgurken
- 2 Radieschen
- 70 g Hüttenkäse
- 60 g Naturjoghurt, 3,5% Fett;
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Senf
- 2 EL Schnittlauch
- Salz, Pfeffer
- 1/2 TL Currypulver (optional)



CA. 30 MINUTEN

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, in kleinere Teile schneiden und anschließend in Salzwasser gar kochen. Sobald sie fertig sind, das Wasser abgießen und Kartoffel mit kaltem Wasser abschrecken. Alternativ eignen sich auch vorgekochte Kartoffeln vom Vortag!
2. Eier in einem Kochtopf (oder in einem Eierkocher) hart kochen (im Topf dauert es etwa 10 Minuten). In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, trocknen und kleinschneiden. Hüttenkäse, Joghurt, Zitronensaft, Senf und Gewürze in eine kleine Schüssel geben und miteinander vermengen. Kartoffeln in Scheiben schneiden.
3. Sobald die Eier fertig gekocht sind, diese mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Nach Belieben in größere oder ganz kleine Stücke schneiden, die Hüttenkäse-Creme dazugeben und gut vermengen. Zum Schluss das Gemüse unterheben.

Tipp: Der Eiersalat schmeckt noch aromatischer, wenn du ihn nach dem Zubereiten für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellst!

