

Frühstück

Vollkornbrot mit Eiersalat und Petersilie



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI*

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 484 kcal

Kohlenhydrate: 40 g

Proteine: 37 g

Fette: 18 g

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 150 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Scheiben Vollkornbrot (á ca. 40 g)
- Salz, Pfeffer, Currypulver



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Einen Topf mit heißem Wasser aufsetzen. Wenn es siedet, die Eier für etwa 8 Minuten hineingeben, bis sie hart gekocht sind. In der Zwischenzeit den Hüttenkäse mit dem Senf in einer Schüssel glatt rühren.
2. Die Petersilie waschen, trocken schleudern und klein hacken. Das Brot toasten (optional). Die hart gekochten Eier aus dem Kochwasser nehmen und sie unter fließendem Wasser abschrecken. Eier anschließend pellen und danach mit einer Gabel zerdrücken.
3. Die Eierstückchen und die fein gehackte Petersilie unter den cremigen Hüttenkäse heben und mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss den Eiersalat auf die Brote geben.