

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
562 kcal

KOHLNHYDRATE
20,8 g

FETT
35,9 g

EIWEISS
37,9 g

BALLASTSTOFFE
10,8 g

Genießer-Salat

Zubereitung (15 Min.)

1. Die Eier in 8-10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, abkühlen lassen, in Spalten schneiden und zur Seite stellen.
2. Den Blattsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in kleine Stücke zupfen. Die restlichen Zutaten vorbereiten, die Paprika in Streifen, die Tomate in Spalten schneiden. Die Gurke schälen, in Scheiben schneiden und alles locker miteinander in einer großen Schüssel vermengen.
3. Den Schinken zusammenrollen und den Käse in feine Streifen hobeln.
4. Für die Soße Essig, Brühe und Öl mit den restlichen Zutaten verrühren, die Hälfte davon mit dem Salat vermengen, dann den Schinken, den Käse und die Eier darauf verteilen und mit der restlichen Soße übergießen.

Zutaten

2 Eier
75 g Blattsalat, nach Wahl
1 Paprika, rot (ca. 155 g)
1 Tomate (ca. 110 g)
1/2 Gurke (ca. 275 g)
40 g Schinken, roh (z. B. Schwarzwälder Schinken)
20 g Käse 30 % Fett (z. B. Emmentaler)
1 EL Essig
25 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 EL Salatkräuter, frisch oder TK-Sprossen