

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
562 kcal

KOHLENHYDRATE  
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