

Eiersalat-Variationen: Mediterran, pikant und mit Spargel

Zutaten für die Mayonnaise (200 g) (für 4 Personen):

- 2 frische Eigelb
- 200 ml neutrales Pflanzenöl
- 1 TL Senf
- Salz
- 1 EL Zitronensaft
- Zucker

Eigelb, Senf und Öl (alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben) in einen Mixbecher geben. Etwas Salz hinzufügen. Einen Pürierstab auf den Boden des Bechers stellen und anschalten. Den Stab immer wieder ganz leicht vom Boden anheben und in kleinen Schritten weiter nach oben führen, bis die Zutaten sich verbinden und eine cremige Konsistenz entsteht.

Alternativ kann man Eigelb, Senf und etwas Salz in einen hohen Becher geben und aufmixen. Anschließend das Öl in ganz kleinen Mengen nach und nach dazugeben. Die fertige Mayonnaise mit Salz, Zitronensaft und etwas Zucker abschmecken.

Zutaten für den Salat (Basisvariante):

- 8 Eier
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 100 g Mayonnaise
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 mittelgroße Gewürzgurken
- 3 TL Gurkenwasser
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Eier etwa 10 Minuten hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Joghurt und Mayonnaise in eine Schüssel geben und mit Gurkenwasser, etwas Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Eier pellen und in kleine Würfel schneiden. Gurken ebenfalls fein würfeln. Beides in die Schüssel geben und mit der Creme verrühren. Nach Geschmack mit weiteren Gewürzen und fein geschnittenen Kräutern verfeinern.

Für eine mediterrane Variante Kapern, Sardellenfilets und Petersilie hacken und zum Salat geben. Für einen pikanten Salat 1 Paprikaschote putzen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Mit 1 EL Tomatenmark und scharfem Paprika- oder Chilipulver zum Salat geben und verrühren.

Eiersalat mit Spargelröllchen auf Schwarzbrot:

- einige Stangen weißer Spargel
- etwas Pflanzenöl
- einige Scheiben Kochschinken
- Schwarzbrot

Spargel schälen und Enden abschneiden. Eine Grillpfanne mit etwas Pflanzenöl bestreichen und den Spargel etwa 5 -6 Minuten darin garen. Schinkenscheiben auslegen und den Eiersalat darauf verstreichen. Je 1 Spargelstange in die Mitte legen, dann den Schinken aufrollen. In Portionsstücke schneiden und auf kleinen Schwarzbrotstücken servieren.

Eiersalat mit Champignons:

- einige größere Champignons
- etwas Pflanzenöl

- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch

Die Stiele der Champignons auslösen. Die Pilze auf ein Backblech setzen, mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 180 Grad etwa 10 Minuten im Ofen backen. Sie sollten gar und saftig sein, aber die Form bewahren. Champignons abkühlen lassen, mit Eiersalat füllen und mit Schnittlauch garnieren.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 09.05.2024

Koch/Köchin: Bettina Tietjen

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen