

Fruchtiger Eiersalat

Zutaten (für 4 Personen):

- 8 Eier
- 4 EL (4,8 % Fett) Mayonnaise
- 6 EL (1,5 % Fett) Joghurt
- 2 EL Weißwein-Essig
- 2 TL Curry
- nach Belieben: Cayenne-Pfeffer
- Salz und Pfeffer
- 2 säuerliche Äpfel
- 2 EL frische Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 4 Gewürzgurken
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Die Eier 8 Minuten hart kochen. Anschließend kalt abschrecken und abkühlen lassen. Inzwischen für das Dressing die Mayonnaise in einer Schüssel mit Joghurt, Essig, Curry, nach Belieben Cayenne-Pfeffer, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Äpfel sorgfältig waschen oder (wenn nicht Bio) schälen, entkernen und in mittelgroße Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. Die abgekühlten Eier pellen und ebenfalls in Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel Apfel, Petersilie, Zwiebel, Gurken und Eier mischen und das Mayonnaisedressing unterrühren. Den Eiersalat mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren. Dazu schmeckt eine Scheibe Vollkornbrot.

Nährwerte (pro Portion)

330 kcal, 19 g Eiweiß, 16 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Bluthochdruck
Bronchitis
Brustkrebs-Nachsorge
Diabetes
Fettleber
Fettstoffwechselstörungen
Herzschwäche
Magen-Bypass
Metabolisches Syndrom
Nierensteinen (Kalziumoxalatsteine)
Parodontitis
PCO-Syndrom
Sinusitis
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.09.2022

Koch/Köchin:

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