

Eiersalat mit Rucola und Ananas

Zutaten (für 4 Personen):

- 8 Bio- Eier
- 1 Bund Rucola
- 1 Bund junge Salatblätter oder Wildkräutersalat
- ½ Ananas
- 1 EL Currypulver
- 2 milde Chilischoten
- 1 scharfe Chilischote
- etwas Zitronensaft
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Eier hart kochen, pellen und in Achtel schneiden. Ananas schälen und den Mittelstrunk entfernen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke würfeln. Die Salatblätter säubern und in kleine Stücke zupfen. Kerne aus den Chilischoten kratzen und die Schoten in feine Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Ananasstücke darin 1-2 Minuten anbraten. Die Hälfte der Ananas entnehmen, die andere Hälfte mit Currypulver bestreuen und in der Pfanne schwenken, sodass sich das Gewürz gut verteilt. Die gewürzten und ungewürzten Ananasstücke abkühlen lassen. Mit den Salatblättern, Chilischoten und den Eiern in einer Schüssel vorsichtig vermengen. Den Salat mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Letzter Sendetermin: 10.06.2018

Koch/Köchin: Rainer Sass

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