

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
- 2 säuerliche Äpfel
- 2 EL frische Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 4 Gewürzgurken
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- Salz
- Pfeffer

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

Äpfel waschen und schälen, entkernen und in mittelgroße Würfel schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. Die abgekühlten Eier pellen und ebenfalls in Würfel schneiden.

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

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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