

Avocado-Eiersalat ohne Mayonnaise

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

70
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Eiersalat

4 Eier
1 Avocado
2 Frühlingszwiebeln
4 Scheiben Speck

Für das Dressing

70 g Naturjoghurt
1 Esslöffel Sour Cream
1 Limette
4 Zweig(e) Dill
Salz und Pfeffer

Für die Garnitur

2 Tomaten
1/2 kleiner Salatkopf

- 1 -

Eier in kochendem Wasser 10-12 Minuten weich kochen, kalt abschrecken und pellen. Hartgekochte Eier in Würfel schneiden.

- 2 -

Avocado halbieren und entkernen. Gitterförmig einschneiden und Fruchtfleisch herauslöffeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Dill fein hacken. Limette halbieren und auspressen.

- 3 -

Eier, Avocado, Frühlingszwiebeln in einer großen Schüssel vermischen.

- 4 -

Für das Dressing Joghurt, Sour Cream, Limettensaft und Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Eiersalat geben und vermengen, mindestens 1 Stunde kaltstellen.

- 5 -

Speck in einer Pfanne ohne Öl 2-3 Minuten knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Tomaten in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trocken schleudern. Tomaten, Salatblätter und Eiersalat auf Teller verteilen. Und mit Speck servieren.

Wer braucht schon Mayonnaise, wenn er nussige, milde und supergesunde Avocado in den Eiersalat mixen kann? Kühler Joghurt für das leichte Dressing, feiner Schnittlauch für die Frische und als kleines, sündiges Extra: knuspriger Speck! Achso und hartgekochte Eier - die dürfen natürlich nicht fehlen.