

Gesunder Eiersalat mit Joghurt

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

10 Eier
1 Avocado
1 Esslöffel Dijon Senf
1 Esslöffel griechischer Joghurt
2 Teelöffel Limettensaft
1 Frühlingszwiebel
4 Handvoll Blattsalat
4 Radieschen

Besonderes Zubehör

Ein Eiersalat muss voller Mayonnaise sein? Das stimmt ja nun auch wieder nicht. Aber ich gebe zu: Eine gewisse "Schlotzigkeit" ist für die perfekte Eiersalat-Konsistenz schon wünschenswert.

Die ideale Lösung, um ein paar Kalorien zu sparen: Joghurt mit Avocado verrühren und Eier darin baden lassen. Dazu eine Handvoll Blattsalat, noch ein paar Radieschen und schon hast du mitgeholfen, das mayonnaiseige Image von Eiersalat ein wenig aufzuwerten.

- 1 -

Topf mit Wasser aufkochen, Eier vorsichtig hineingeben und ca. 9 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken.

- 2 -

Avocado schälen, entkernen und Fruchtfleisch in einer Schüssel stampfen. Senf, Joghurt und Limettensaft unterrühren. Salzen und pfeffern.

- 3 -

Eier schälen. Zwei Drittel der Eier in Würfel schneiden. Restliche Eier zur Deko in Spalten schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Eierwürfel und Frühlingszwiebel mit Avocadomasse vermengen.

- 4 -

Blattsalat waschen und gründlich abtropfen lassen. Auf Teller verteilen. Eiersalat auf Salatbett drapieren.

- 5 -

Radieschen putzen und fein hobeln. Zusammen mit den Eierspalten auf Salat dekorieren.