Rezept

Eieraufstrich

Ein Rezept von Eieraufstrich, am 27.04.2024

Zutaten

2	Eier
1	Kästchen Gartenkresse
50 g	Schmand (ersatzweise saure Sahne)
	Salz
1 Stück	Salatgurke (etwa 120 g)
100 g	Quark
1 TL	scharfer Senf
	Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Die Eier in kochendem Wasser in 8-10 Min. hart kochen, dann abschrecken und abkühlen lassen.

2. Die Gurke schälen und längs halbieren. Die Kerne samt dem weichen Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben und die Gurkenhälften sehr fein hacken. Die Kresse mit der Küchenschere vom Beet schneiden.

3. Die Eier schälen. Das Eiweiß ablösen und in kleine Würfel schneiden. Eigelbe mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Quark, dem Schmand und dem Senf verrühren.

4. Eiweißwürfel, Gurke und Kresse unter die Quarkmischung rühren und den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.