Rezept

Spargel-Eier-Salat

Ein Rezept von Spargel-Eier-Salat, am 29.04.2024

Zutaten

4	Eier (Größe M)
	Salz
1 Bund	Bärlauch (ersatzweise zarter Blattspinat oder Feldsalat)
50 g	saure Sahne
2 TL	Honigsenf
	Pfeffer
1 kg	weißer Spargel
1 Stück	Salatgurke (etwa 250 g)
4	Sardellenfilets in Öl
1 EL	Kapern
2 EL	Balsamico bianco
4 EL	Rapsöl
	Salatblätter zum Anrichten

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Die Eier in Wasser in 8-10 Min. hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Inzwischen den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelköpfe abschneiden und die Stangen in 4-5 cm lange Stücke teilen. Spargelstücke in Salzwasser 5 Min. kochen, die Spitzen dazugeben und alles weitere 5-8 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen.

2. Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Bärlauch waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Sardellenfilets abtropfen lassen und mit den Kapern hacken.

3. Eier pellen und halbieren. Eigelbe herauslösen und fein zerdrücken, mit saurer Sahne, Balsamico und Senf verrühren. Öl untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eiweiß fein hacken und mit Spargel, Gurke, Bärlauch, Sardellen und Kapern unter die Sauce mischen, abschmecken. Auf den Salatblättern anrichten.