Rezept

Avocadosalat mit Ei

Ein Rezept von Avocadosalat mit Ei, am 12.10.2024

Zutaten

2	Eier (S)
4 Stängel	Schnittlauch
1	Zitrone
2 EL	Senf (ohne Zucker)
	Pfeffer
1	Römersalat
2	Avocados
2 EL	Olivenöl
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal, 70 g F, 13 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in 8–9 Min. hart kochen, anschließend kalt abschrecken, schälen und in grobe Würfel schneiden.

2. Den Römersalat waschen, putzen und längs vierteln. Die Viertel in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Avocados halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und in 1–2 cm große Würfel schneiden.

3. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben.

4. Die Zitrone auspressen und den Saft mit Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing zum Salat geben und alles locker vermischen.