

## Rezept

# Eier-Tomaten-Salat mit Mais

Ein Rezept von Eier-Tomaten-Salat mit Mais, am 18.12.2025

## Zutaten

8 Eier (Größe M)	500 g Tomaten
250 g Zuckermais (aus der Dose)	100 g gekochter Schinken (in Scheiben oder am Stück)
150 g Naturjoghurt oder saure Sahne	1 EL Zitronensaft
1 EL Öl	Salz
Pfeffer	1 Kästchen Gartenkresse oder ein paar Blättchen Rucola (wer mag)
2-3 TL kleine Kapern (wer mag)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

## Zubereitung

1. Die Eier in einem Topf mit Wasser bedeckt in etwa 10 Minuten hart kochen. Abschrecken und abkühlen lassen.
2. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze herausschneiden. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Schinken eventuell vom Fettrand befreien und in dünne Streifen schneiden (wenn er schon in Scheiben geteilt ist) oder klein würfeln (wenn er am Stück ist). Die Eier schälen und würfeln.
3. Für die Sauce den Joghurt oder die saure Sahne mit dem Zitronensaft und dem Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle geschnittenen Zutaten untermischen und den Salat abschmecken.
4. Wer mag: Die Kresse mit der Küchenschere vom Beet abschneiden oder den Rucola waschen, trocken schütteln und grob hacken. Kresse, Rucola oder Kapern mit unter den Salat mischen. Dazu passen Laugenbrezen, Brot oder Brötchen.