

Rezept

Eiersalat mit Muscheln

Ein Rezept von Eiersalat mit Muscheln, am 19.04.2024

Zutaten

3 Eier	2 in Öl eingelegte, gegrillte Paprikaschoten
1 Kopfsalat	1 kleines Glas Miesmuscheln (in Salzlake, \approx 70 g Abtropfgewicht)
2 kleine rote Zwiebeln	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer aus der Mühle
2 - 3 EL milder Wein- oder Himbeeressig	2 Scheiben Eiweiß-Abendbrot (á ca. 35 g)

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Eier in kochendem Wasser zugedeckt in ca. 10 Min. hart kochen. Kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.

2. Inzwischen die Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Salat putzen, waschen, gut trocken schleudern und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Muscheln in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden.

3. Das Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebelspalten darin glasig dünsten. Die Muscheln dazugeben und erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Eier, Paprika und Salat auf Tellern anrichten und mit dem Essig beträufeln. Die Muscheln darüber verteilen. Die Brotscheiben nach Belieben toasten und dazu reichen.