

Rezept

Eiersalataufstrich

Ein Rezept von Eiersalataufstrich, am 19.04.2025

Zutaten

2 Eier (M)	50 g TK-Erbsen
2 EL Mayonnaise	1 EL Sahnejoghurt
1 TL mittelscharfer Senf	30 g kleine weiße Champignons
¼ kleiner roter Apfel (z. B. Elstar)	Salz
Pfeffer	2 TL Zitronensaft
3 Stängel Dill	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen (ca. 300 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Die Eier anstechen und in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken und auskühlen lassen. Die Erbsen mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 3 Min. ziehen lassen, anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Mayonnaise mit Joghurt und Senf verrühren. Die Champignons abreiben, putzen und klein würfeln. Den Apfel waschen und ohne Kerngehäuse in kleine Würfel schneiden. Beides sofort mit der Senfmayonnaise mischen.
3. Die Eier pellen, klein würfeln und mit den Erbsen unter die Mischung heben. Den Eiersalat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Dill abrausen, trocken schütteln, ohne die groben Stängel hacken und untermischen. Der Eiersalataufstrich schmeckt besonders gut auf würzigem Krusten- oder Bauernbrot.