

## Rezept

# Fruchtiger Eiersalat

Ein Rezept von Fruchtiger Eiersalat, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>4</b> Eier	<b>2 EL</b> leichte Mayonnaise (4,8 % Fett)
<b>3 EL</b> Joghurt (1,5 % Fett)	<b>1 EL</b> Essig
Salz	Pfeffer
<b>1 TL</b> Currys	<b>1/4 TL</b> Cayennepfeffer (nach Belieben)
<b>1</b> säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)	<b>1/2</b> rote Zwiebel
<b>2</b> Gewürzgurken	<b>1 EL</b> Sonnenblumenkerne
<b>1 EL</b> gehackte Petersilie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

## Zubereitung

1. Die Eier in kochendem Wasser in 9 Min. hart kochen. Dann aus dem Topf nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und vollständig auskühlen lassen.
2. Inzwischen für das Dressing die Mayonnaise mit Joghurt, Essig, Salz, Pfeffer, Currys und nach Belieben Cayennepfeffer in einer Schüssel verrühren, dann mit den Gewürzen nochmals abschmecken.
3. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen. Zwiebel und Gewürzgurken fein würfeln. Apfel, Zwiebel und Gurken unter die Mayonnaise heben.
4. Abgekühlte Eier pellen, in Scheiben schneiden und ebenfalls behutsam unterheben. Eiersalat mit Sonnenblumenkernen und Petersilie bestreut servieren. Mit Kernigem Eiweißbrot oder Eiweiß-Möhren-Brot (beide Seite 60) genießen.