Rezept

Gefüllte Eier auf Spinatsalat

Ein Rezept von Gefüllte Eier auf Spinatsalat, am 19.05.2025

Zutaten

4	Eier
1 kleines Glas	Forellenkaviar (50 g)
1 Handvoll	Spinatblätter
3 EL	Himbeeressig
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Rapsöl
2	dünne Frühlingszwiebeln
2 Stiele	Dill
4 - 5	Radieschen
	Salz
1 TL	mittelscharfer Senf
1 EL	Ricotta (oder fettarmer Frischkäse, 5 % Fett)

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Eier in kochendem Wasser zugedeckt in ca. 10 Min. hart kochen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Forellenkaviar bei Bedarf in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen abzupfen.

2. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei die groben Stiele entfernen. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben oder feine Streifen schneiden. Den Essig mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren, dann das Öl unterschlagen. Den Spinat und die Radieschen auf Teller verteilen und das Dressing darüberträufeln.

3. Die Eier kalt abschrecken, pellen und halbieren. Das Eigelb mit einer Gabel zerdrücken und mit Frühlingszwiebeln, Ricotta, Salz und Pfeffer mischen.

4. Jeweils etwas Forellenkaviar in die Eiweißhälften füllen, die Eigelbmischung darauf geben und mit dem restlichen Forellenkaviar belegen. Die gefüllten Eier auf das Salatbett setzen und mit Dillspitzen garnieren.