

Rezept

# Lachsschinken-Eier-Frühlingszwiebel-Aufstrich

Ein Rezept von Lachsschinken-Eier-Frühlingszwiebel-Aufstrich, am 28.06.2026

## Zutaten

2 Eier	50 g Lachsschinken
2 Frühlingszwiebeln	1 EL Schnittlauchröllchen
4 EL Frischkäse	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal, 18 g F, 14 g EW, 2 g KH

## Zubereitung

1. Die Eier in kochendem Wasser in ca. 8 Min. hart kochen. Dann das Wasser abgießen, die Eier abschrecken, pellen und fein hacken.

---

2. Inzwischen den Lachsschinken in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides mit den Eiern, Schnittlauchröllchen und dem Frischkäse mischen. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer würzen.