Rezept

Lauchsalat in Currydressing

Ein Rezept von Lauchsalat in Currydressing, am 12.10.2024

Zutaten

2	Eier (M)
2	Tomaten
100 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
2 EL	Mayonnaise
2 EL	Apfelessig
	Salz
2 Stangen	Lauch
1	rote Spitzpaprika
1 TL	mittelscharfer Senf
2 TL	Currypulver
2 EL	Honig
	Pfeffer

Außerdem

2	Schraubgläser (950 ml Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 29 g F, 15 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in ca. 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken und pellen. Inzwischen den Lauch putzen, die Stangen längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die Lauchstreifen in ein Sieb geben, sorgfältig abspülen und abtropfen lassen.

2. Die Tomaten waschen und vierteln. Stielansatz und Kerne entfernen und die Viertel in dünne Streifen schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in 1 cm breite Streifen schneiden.

3. Joghurt, Senf, Mayonnaise, Currypulver, Essig, Honig, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Schüssel zu einem Dressing verrühren. Lauch, Tomaten und Paprika untermischen. Den Salat auf die Gläser verteilen. Zuletzt die gekochten Eier achteln, daraufsetzen und die Gläser verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen oder direkt aus dem Glas genießen.