

Rezept

Mediterraner Eiersalat mit Zucchini und Sardellencreme-Dressing

Ein Rezept von Mediterraner Eiersalat mit Zucchini und Sardellencreme-Dressing, am 24.01.2025

Zutaten

12 Eier	2 Mini-Romanasalate
500 g Zucchini	75 g entsteinte grüne Oliven (z. B. Manzanilla)
75 g entsteinte schwarze Oliven (z. B. Kalamata)	

Sardellencreme-Dressing:

100 g Sardellenfilets in Öl	250 g Doppelrahmfrischkäse
400 g Joghurt (3,8 %)	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 36 g F, 28 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in ca. 10 Min. hart kochen. Dann die Eier abschrecken, pellen und quer in dickere Scheiben schneiden.

2. Inzwischen die Salate putzen, in Blätter teilen, waschen und trocken schleudern oder tupfen. Die Salate quer in Streifen schneiden.

3. Die Zucchini waschen, putzen und in schmale Stifte schneiden oder hobeln. Die Oliven quer in feine Ringe schneiden.

4. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtupfen. 6 kleine Filets zum Garnieren des Salats beiseitelegen. Die restlichen mit der Gabel zerdrücken, mit dem Frischkäse und dem Joghurt in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Sardellencreme-Dressing mit Pfeffer und Zitronenschale würzen. Da die Sardellen sehr salzig sind, wird kein weiteres Salz verwendet.

5. In eine flache Schale erst die Romanasalat-Streifen geben, darüber die Zucchinihobeln einschichten und darauf dann die Eierscheiben bis auf einen kleinen Rest verteilen. Das Dressing über den Salat löffeln und alles mit den beiseitegelegten Sardellenfilets garnieren. Die restlichen Eischeiben und Olivenringe darauf verteilen.