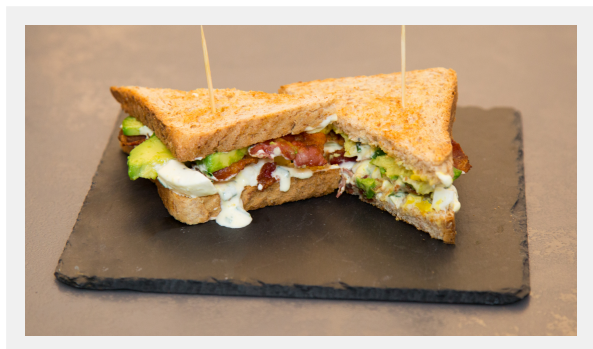




Eiersalat-Sandwich



Zutaten

Menge

3 EL	Mayonnaise
2 EL	Joghurt
1/2	Zitrone
1 TL	scharfer Senf
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
3	hartgekochte Eier
12 Halme	Schnittlauch
1	Avocado
8 Scheiben	Bacon
8 Scheiben	Toast

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Sandwiches

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 1911 kJ, 457 kcal, 32,5 g Kohlenhydrate, 14,9 g Eiweiß, 28,8 g Fett, 220 mg Cholesterin, 4,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

Zubereitung

Step 1:

Zuerst rührst du die Mayonnaise mit dem Joghurt, dem Zitronensaft, dem Senf, Salz und Pfeffer glatt. Dann den Schnittlauch fein hacken und unter die Mischung heben. Nun die Eier schälen, fein würfeln und mit der Crème vermischen.

Step 2:

Die Avocado kannst du nun halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und in schmale Scheiben schneiden. Diese leicht mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun wird.

Step 3:

Den Bacon in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten knusprig anbraten, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Step 4:

Das Toast tosten. Dann bestreichst du vier Toastscheiben mit Eiersalat und legst je zwei Scheiben Bacon darauf. Mit den Avocadoscheiben und etwas Schnittlauch belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Step 5:

Nun deckst du die Sandwiches mit den restlichen Toastscheiben ab, halbst sie schräg und steckst zum Stabilisieren pro Sandwich je einen Zahnstocher hinein.