



Eiersalat



Rezeptinfo

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Portion: 1218 kJ, 291 kcal, 9,3 g Kohlenhydrate, 12,4 g Eiweiß, 24,5 g Fett, 357 mg Cholesterin, 3,5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

schnell

Zubereitung

Dieser einfache und mega leckere Eiersalat eignet sich ideal zur Resteverwertung. Hier kommen nicht nur übrig gebliebene Eier rein, hier haben auch Gemüsereste, wie Avocado und Radieschen Platz. Frische Kräuter, Gewürzgurken und etwas Senf bringen Pepp in den Salat und wenn du keine Mayo mehr hast, bereite einfach eine vegane Aquafaba aus Kichererbsen-Wasser zu. Hier siehst du, wie es geht. Probiere es und du wirst sagen: Ei love it!

Step 1:

Zuallererst bereitest du die vegane Mayo vor. Dazu gießt du eine Dose Kichererbsen ab und fängst das Aquafaba auf. Die Kichererbsen spülst du ab, verpackst sie in einer Dose und verwahrst sie zur Weiterverwendung im Kühlschrank. Nimm 3 EL vom aufgefangenen Aquafaba ab und gib es mit Senf, Apfelessig und etwas Salz in einen hohen Becher. Jetzt gibst du das Öl dazu und wartest kurz bis sich das Öl oben abgesetzt hat. Setze den Pürierstab im Becher unten auf und püriere auf höchster Stufe für ca. 25 Sekunden. Dann ziehe ihn während des Pürierens langsam hoch, bis das gesamte Öl zu veganer Mayo emulgiert ist.

Step 2:

Jetzt zerdrückst du die Avocado mit dem Zitronensaft in einer Schüssel mit einer Gabel zu einer Creme. Dann rührst du 2 EL vegane Mayo und den Senf unter. Nun kannst du die Eier pellen und in kleine Stücke schneiden, um sie dann vorsichtig unter die Avocado-Mischung zu heben. Anschließend schneidest du die Radieschen, Gewürzgurke und den Schnittlauch in kleine Stücke und gibst sie gemeinsam mit dem Dill dazu.

Step 3:

Im Anschluss schmeckst du den Eiersalat mit Salz und Pfeffer ab, dekorierst ihn ggf. mit einem Radieschen und servierst ihn.

Zutaten

Für die Mayo:

3 EL	Aquafaba
1 TL	Senf
1 EL	Apfelessig
1/4 TL	Salz
200 ml	neutrales Öl

Für den Eiersalat:

1	Avocado
1 EL	Zitronensaft
2 EL	vegane Mayo (siehe oben)
1/2 EL	Senf
1	mittlere Gewürzgurke
1 EL	Schnittlauch
1 TL	Dill
3	hartgekochte Eier/ Ostereier
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
55 g	Radieschen