

Andrea Safidine Bunte Eier im Sprossennest

Montag, 25. März 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Eier:

10	Eier
250 ml	Rote-Bete Saft
1	Bio-Zitrone
1 Bund	Schnittlauch
2 EL	Senf
60 g	Frischkäse
60 g	Naturjoghurt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Meerrettich, frisch gerieben

Für den Salat:

200 g	gemischte Sprossen
1 Bund	Radieschen
2 EL	Himbeeressig
4 EL	Rapsöl
1 TL	Senf
1 TL	Puderzucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

Spritzbeutel mit kleiner Tülle

Zubereitung:

Bitte beachten: die Eier müssen über Nacht marinieren!

1. Am Vortag in einem Topf Wasser aufkochen und die Eier darin ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und vollständig auskühlen lassen.
2. Die abgekühlten Eier vorsichtig schälen.
3. Die geschälten, hartgekochten Eier zusammen mit dem Rote Bete Saft in eine Glas-Schüssel geben, die Flüssigkeit sollte die Eier abdecken. Die Schüssel gut abdecken und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Es empfiehlt sich die Eier in der Schüssel ab und an zu wenden.
4. Am Zubereitungstag die Eier aus dem Sud heben, trocken tupfen und halbieren.
5. Von der Zitrone den Saft auspressen.
6. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Die Eigelbe mit einem Teelöffel auslösen und in eine Schüssel geben. Mit Senf, Frischkäse, Joghurt, Schnittlauch und einem guten Spitzer Zitronensaft gründlich verrühren. Die cremige Masse mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Meerrettich abschmecken.
8. Die Masse in einen Spritzbeutel mit kleiner Tülle geben und die Füllung zurück in die Eihälften spritzen.
9. Für den Salat die Sprossen in ein Sieb geben, vorsichtig abwaschen und gut abtropfen lassen.
10. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.
11. Für das Dressing den Essig, Öl, Senf und Puderzucker kräftig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Die Sprossen und Radieschenscheiben in eine Schüssel geben, das Dressing darüber geben und vorsichtig unterheben.



13. Den Sprossensalat als eine Art Nest auf die Teller verteilen und die Eierhälften darauf drapieren. Dazu passt z. B. deftiges Holzofenbrot.

Pro Portion: 425 kcal/ 1780 kJ
10 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 34 g Fett