

Sören Anders

Donnerstag, 4. April 2024

Eiersalat mit gekochtem Schinken

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche

Zutaten:

4	hart gekochte Eier
1 Stange	Staudensellerie
4	Cornichons
100 g	gekochter Schinken (am Stück)
1	kleiner Apfel (z.B. Elstar)
1 EL	Kapern (aus dem Glas)
150 g	Mayonnaise
100 g	Naturjoghurt
1 TL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
½ Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Die gekochten Eier pellen und in Würfel schneiden.
2. Den Staudensellerie waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Cornichons und den Schinken fein würfeln.
4. Den Apfel waschen, trocknen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden. Apfelfruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden.
5. Die Kapern abtropfen lassen.
6. In einer großen Schüssel die Mayonnaise, Joghurt und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Staudensellerie, Apfel, Schinken, Cornichons, Kapern und Eier zur Mayonnaisenmischung in der Schüssel geben und unterheben. Den Eiersalat zugedeckt im Kühlschrank 1 Stunde durchziehen lassen.
8. Kurz vor dem Servieren den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Den Eiersalat aus der Kühlung nehmen und mit Schnittlauch bestreuen und servieren. Dazu passt Vollkornbrot.

Pro Portion: 430 kcal/ 1790 kJ

8 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 38 g Fett