

Frisch gebackenes Brot mit Eier-Lauch-Salat



10 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie	376 Kcal
Kohlenhydrate	6.2 g
Eiweiß	37.4 g
Fette	22 g
Ballaststoffe	5.4 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 2 Scheiben PS. Eiweiß Brot
- 2 Eier
- 100 g Salatgurke
- 40 g Lauch
- 6 Zwiebeln
- 1 EL fettarmer Hüttenkäse
- 1 EL Mayonnaise
- ¼ EL Dijon-Senf
- 5 g Schnittlauch
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Bereite das Brot nach den Anweisungen auf der Packung zu. Den Lauch sehr fein hacken und in eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser aufgießen, so dass der Lauch gerade bedeckt ist. Etwa 10 Minuten beiseite stellen. In der Zwischenzeit die Eier hart kochen und den Schnittlauch und die Zwiebeln fein hacken. Den Lauch abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen und in eine Schüssel mit den Zwiebeln geben. Die Eier zerdrücken und zusammen mit Hüttenkäse, Mayonnaise, Schnittlauch und Senf hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bestreiche die Scheiben mit dem Eier-Lauch-Salat und garniere sie nach Belieben mit etwas Schnittlauch. Esse die Gurke separat.