

Cervelat-Gemüse-Salat mit Ei

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

300 g Karotten

1 Kohlrabi

3 Frühlingszwiebeln

1½ TL grobkörniger Senf

3 EL Essig, z. B. Kräuteressig

4 EL Rapsöl

Kräutersalz

4 Cervelats à 100 g

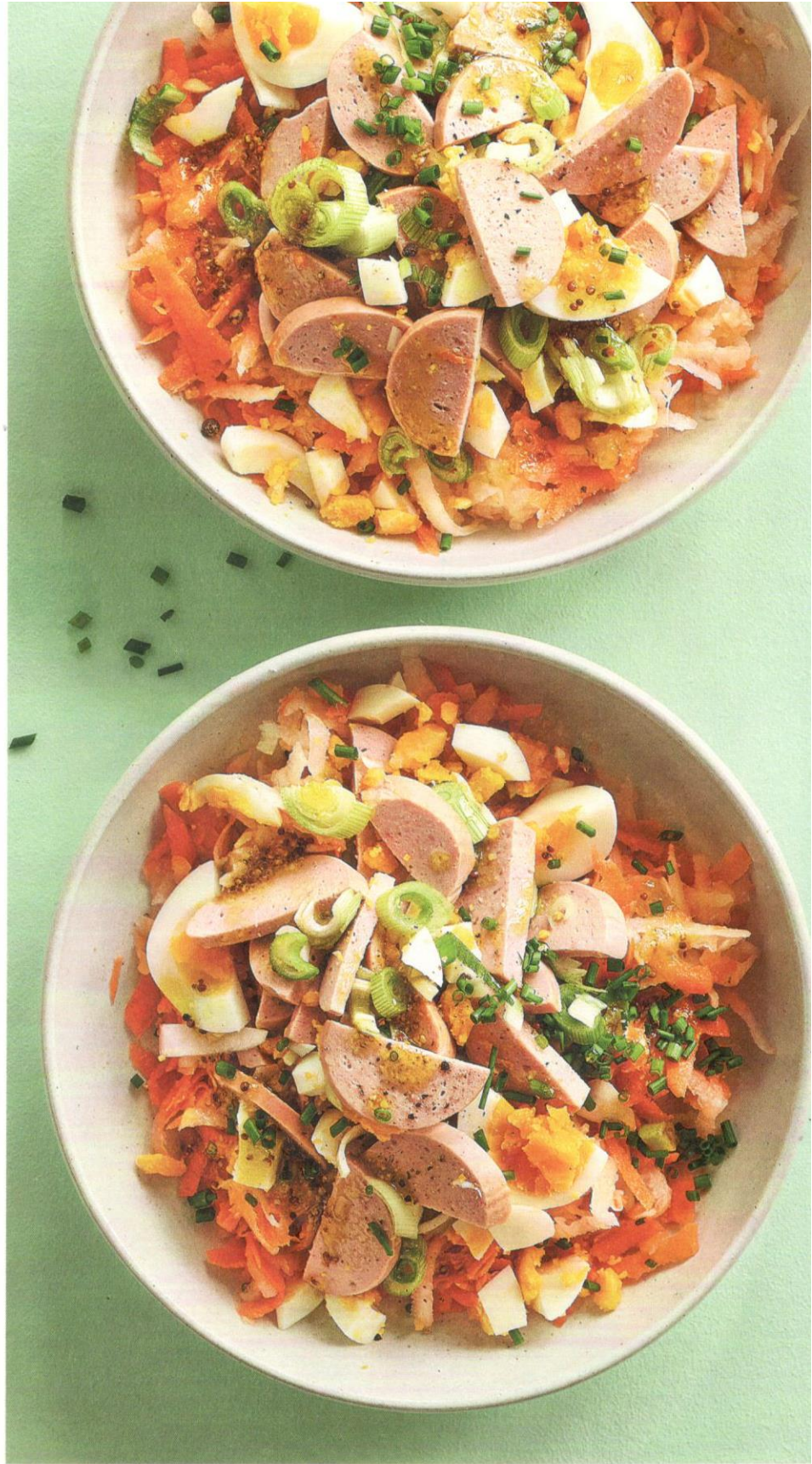
2 hart gekochte Eier

1 Bund Schnittlauch

1. Karotten und Kohlrabi durch die Röstiraffel reiben. Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden. Alles mischen. Senf, Essig und Öl zu einer Sauce rühren. Mit Kräutersalz würzen. Gemüse mit der Hälfte der Sauce mischen. Auf Teller verteilen.

2. Cervelats schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Auf dem Gemüsesalat anrichten. Eier grob hacken, Schnittlauch fein schneiden. Cervelats mit restlicher Sauce beträufeln. Ei und Schnittlauch darüberstreuen. Nach Belieben Blattsalat dazuservieren.

Pro Person ca. 20 g Eiweiss, 36 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/450 kcal



25 MINUTEN | UNTER FR. 3.50 PRO PERSON