

Gartensalat mit Ei



Nährwert pro Portion:

Kilokalorien:	178 kcal
Kohlenhydrate:	2,9 g
Eiweiss:	7,6 g
Fett:	15 g
Zeitaufwand:	20 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zubereitung:

Schritt 1:

Salat waschen und in mundgerechte Stücke verkleinern. Die Salatgurke und Rettich mit dem Gemüsehobel in 2 mm Ringe schneiden. Wer möchte, dann mit Ausstechformen die Rettich Scheiben noch veredeln.

Schritt 2:

Tomate klein würfeln. Bundzwiebeln in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Schritt 3:

Salate, Zwiebeln, Knoblauch, Mozzarella, Bundzwiebeln in einer Schüssel gut vermischen.

Schritt 4:

Rettich- und Salatgurkenscheiben um den Tellerrand schön verteilen. Dann den gemischten Salat in die Mitte geben. Eier schälen und damit dekorieren.

Salatsauce nach belieben herstellen oder in meinen Rezepten nachsehen.



Zutaten für 1 Portion:

- 20 g Nüsslisalat
- 20 g Kraussalat
- 10 g Bundzwiebel
- 1 Stk Zwiebel rot
- 15 g Rettich
- 20 g Salatgurke
- 1 Stk Tomate
- 15 g Mozzarella
- 1 Stk Knoblauchzehe
- 1 Stk Ei gekocht