



EIERSALAT

Zutaten

(für 4 Portionen)

6 Eier, L

100 g braune Champignons

100 g Tiefkühlerbsen

100 g küchenfertige Garnelen

2 EL Albaöl

Salz

Pfeffer

Mayonnaise:

1 Eigelb

½ TL Salz

1 EL Weinessig

½ TL Zucker

1 EL Senf

100 ml Albaöl (90 g)

Dekoration:

Kresse oder Schnittlauchröllchen

Zubereitung

Eier für 10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, pellen und die kalten Eier in kleine Stücke hacken.

Champignons säubern, in Scheiben schneiden und in 1 EL Albaöl anbraten, anschließend kühl stellen.

Garnelen in einer Pfanne in 1 EL Albaöl von beiden Seiten je 2 Minuten braten und abkühlen lassen.

Tiefkühlerbsen blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken.

Für die Mayonnaise Eigelb, Salz, Zucker, Essig und Senf verrühren und cremig schlagen.

Das Albaöl tröpfchenweise mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) einrühren.

Gehackte Eier, Champignons, Garnelen und Erbsen in eine Schüssel geben, mit der Mayonnaise vermengen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Den Salat kühl stellen und vor dem Servieren mit Kresse oder Schnittlauchröllchen bestreuen.

Tipp

Statt Erbsen, Garnelen und Champignons kann der Eiersalat alternativ auch mit Kapern, Gewürzgurken, Spargel oder Apfel zubereitet werden.

Nährwertinformation für 1 Portion:

448 kcal | 39 g Fett | 19 g Eiweiß | 8 g Kohlenhydrate | 460 mg Cholesterin

Albaöl® 