

Joghurt-Senfdressing mit Ei

Zutaten | 4 Portionen

200 g	Joghurt
2 EL	mittelscharfer Senf
1 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico-Essig hell
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Zucker
2	Eier
	Blattsalate nach Wunsch

Zubereitungszeit: 10-15 Min.

Zubereitung:

- Joghurt, Senf, Olivenöl und Essig zu einem Dressing verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Eier in kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Eier pellen und fein hacken.
- Blattsalate waschen, trocken schleudern und auf Tellern anrichten. Die fein gehackten Eier und das Joghurt-Senf-Dressing darüber verteilen.

Tipp:

Das Joghurt-Senf-Dressing mit Ei schmeckt z. B zu Frühlings- und Sommersalaten mit Radieschen, Sprossen und Hähnchen oder als Dip zu Gemüsesticks. Dressing ist 3-4 Tage haltbar.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
120 kcal	7,8 g	5,6 g	6,1 g	86,7 mg