



FISCH · HIGH PROTEIN · LOW CARB · MEAL PREP · SALAT

Herzhafter Frühstücks-Eiersalat mit Hüttenkäse & Räucherlachs

Dieser proteinreiche Frühstücks-Eiersalat vereint cremigen Hüttenkäse, würzige Cornichons und zarten Räucherlachs mit gekochtem Ei. Die perfekte Kombination aus Frische, Säure und Herzhaftigkeit – ideal als Brotbelag, auf Reiswaffeln oder im Meal Prep-Behälter für unterwegs.

10

VORBEREITUNG

5

ZUBEREITUNG

2

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

211 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

GRUNDZUTATEN

4 Eier (hart gekocht)

100 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse, mager)

60 g Räucherlachs (zertifizierter Wildfang)

1 TL Zitronensaft

1 TL Senf

½ TL Meerrettich (optional, für mehr Schärfe)

2–3 Cornichons (klein gewürfelt, ca. 30 g)

1 TL Cornichon-Sud (optional, für extra Würze)

1 EL frischer Dill (gehackt)

Salz & Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Eier schälen und in kleine Würfel schneiden. Cornichons fein würfeln.
- 2 Räucherlachs in kleine Stücke zupfen und mit den Eierwürfeln und Cornichons in eine Schüssel geben.
- 3 Hüttenkäse mit Zitronensaft, Senf, Meerrettich und optional etwas Cornichon-Sud glatt rühren.
- 4 Die Creme unter die Eier-Lachs-Mischung heben und alles gut vermengen.
- 5 Frischen Dill hacken und unterheben.
- 6 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Kurz ziehen lassen oder direkt servieren.

MAKROS PRO PORTION

211
KALORIEN

26 g
PROTEIN

2 g
KOHLENHYDRATE

11 g
FETT

1 g
BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Schmeckt hervorragend auf Proteinbrot oder Reiswaffeln und eignet sich auch als schneller, sättigender Snack nach dem Training.



Rezept online
ansehen

