

GEMÜSESALAT MIT EI

½ - 1 Sellerie
3-4 Karotten
1 Brokkoli
Frühlingszwiebel
Weiße Bohnen (wenn gewünscht)
3-4 Eier
Schnittlauch
Saft von 1-2 Zitronen
Naturjoghurt
Sauerrahm
Olivenöl
Dijonsenf
Salz + Pfeffer

Sellerie schälen und vierteln. Sellerie, Karotten und Brokkoli bissfest dünsten (Brokkoli erst die letzten 10 Minuten dazugeben) Auskühlen lassen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Sofort mit Zitronensaft übergießen (damit die Farbe erhalten bleibt). Eier hart kochen (10-15 Minuten) auskühlen lassen und klein schneiden. Das ganze nun mit frischem Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Naturjoghurt (je nach Geschmack 100-200 g), Sauerrahm (paar Löffel), Olivenöl, etwas Dijonsenf (1-2 TL), Salz und Pfeffer würzen. Für eine extra Portion Eiweiß eignen sich hervorragend weiße Bohnen.

