High-Protein-Eiersalat

Der High-Protein Eiersalat ist die perfekte Wahl für eine eiweißreiche und leichte Mahlzeit. Mit Frischkäse und Joghurt ist der Eiersalat ideal als Brotaufstrich, für die Jause.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

4 Stk.	Eier (hart gekochte)
100 g	Frischkäse
50 g	Naturjoghurt
1 TL	Senf
1 TL	Zitronensaft
0.5 TL	Paprikapulver (edelsüß)
	Salz und Pfeffer
1 EL	Schnittlauch (fein geschnitten)

Zubereitung

1. So gelingt der **High-Protein-Eiersalat**, die hart gekochten Eier schälen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. In einer Schüssel den körnigen Frischkäse mit Naturjoghurt, Senf und Zitronensaft glatt verrühren. Die Mischung bildet eine cremige Basis und macht den Eiersalat zu einer leichteren Alternative zur klassischen Variante mit Mayonnaise.

2. Anschließend die Eier vorsichtig unterheben, damit die Stücke möglichst gut erhalten bleiben. Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles behutsam vermengen. Den Schnittlauch fein schneiden und unter den Salat rühren. Zum Schluss nochmals abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Den proteinreichen Eiersalat abdecken und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. So können sich die Aromen optimal verbinden und der Salat schmeckt besonders würzig und frisch.

Tipp

Den Eiersalalt mit einer Prise Kurkuma verfeinern. Der proteinreiche Eiersalat schmeckt hervorragend auf Vollkornbrot, als Füllung für Wraps oder zusammen mit frischem Gemüse.