

Salat mit Oliven und Eier

Der gesunde Salat mit Oliven und Eier ist eine leichte Kost aus der Mittelmeer Küche. Ein tolles schnell zubereitetes Rezept.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

1 Stk.	Kopfsalat
4 Stk.	Eier
100 g	Oliven
1 Stk.	Schalotte
50 g	Sprossen (nach Wahl)
150 g	Parmesan
2 EL	Balsamico Bianco
3 EL	Olivenöl extra vergine
1 Prise	Zucker
	Salz
	Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung

1. Für den **Salat mit Oliven und Eier** zuerst den Kopfsalat waschen, putzen und in kleine Stücke reißen, abtropfen lassen. Die Eier kochen, abkühlen lassen, schälen und sechsteln. Schalotte schälen und fein hacken.
2. Alle vorbereiteten Salatzutaten und die Sprossen auf Tellern anrichten. Weißen Balsamico Essig mit Olivenöl verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat träufeln und den Parmesan grob darüber hobeln.

Tipp

Zum Salat mit Oliven und Eier passt ein Ciabatta Brot oder Baguette.