

Eiersalat mit Avocado



Zutaten für vier Personen:

6 Eier (Größe L)
1 EL Apfelessig
6 EL Mayonnaise
1-2 TL Dijonsenf
2-3 EL gehackte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Estragon)
1-2 Avocado in Stückchen
1 Zitrone
3-4 Tomaten
einige Blätter Kopfsalat
4 Scheiben Bauernbrot (eventuell größere Halbscheiben)

1. Eier ca. 7-8 min kochen, abschrecken, kurz abkühlen lassen, schälen, grob zerteilen (nicht zu klein hacken!) und in eine Schüssel geben.
2. Avocado schälen, in kleinere Stückchen schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
3. Mayonnaise, Senf, Kräuter und Avocadostückchen zufügen und vorsichtig vermengen, damit die Eier nicht zu sehr zerfallen.
4. Für die Unterlage die Tomaten in Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und mit Apfelessig aromatisieren. Kopfsalat in Blätter teilen, waschen und die Blätter mit Küchentüchern trocknen.
5. Brotscheiben leicht toasten, mit Senf bestreichen und mit den Tomaten und den Salatblättern als Unterlage belegen. Den Eiersalat darauf verteilen.

Hinweise:

Rezeptanregung aus der Süddeutschen Zeitung, Jahr und Ausgabe leider nicht mehr bekannt.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, kleine Gerichte, Vorspeisen, Sandwiches, Eierspeisen, vegetarisch, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 30.11.2025