



Rapunzelsalat mit Nüssen, Champignons und Ei

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

6 Eier

100 g Baumnüsse

4 EL Zucker

1 TL Madras-Curry

2 EL Mayonnaise

3 EL Sonnenblumenöl

1 EL Apfelessig

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

400 g Champignons

2 EL Butter

300 g Nüsslisalat (Rapunzelsalat)

1. Eier ca. 6 Minuten wachweich kochen. In kaltem Wasser kurz abschrecken. Baumnüsse in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett leicht braun rösten. Zucker und Curry begeben und leicht caramolisieren lassen. Nüsse auf einem Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

2. Für die Salatsauce Mayonnaise, Öl und Essig mischen. Knoblauch dazu pressen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Eier schälen und halbieren. Champignons vierteln. In der Butter ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit der Sauce mischen und mit Nüssen, Eihälften und Champignons servieren.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 19 g Eiweiss, 42 g Fett,
15 g Kohlenhydrate, 2200 kJ/520 kcal