

Frischkäse-Eiersalat-Stulle

Zutaten | 4 Portionen

1	Avocado
4	Eier
200 g	Kräuterfrischkäse
2 TL	Senf
1 TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
1 Bund	Schnittlauch
8 Scheiben	Dinkelbrot

Zubereitungszeit: 15-20 Min.

Zubereitung:

- Die Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und zerdrücken. Den Avocadokern am besten mit einem Messer entfernen (Messer in den Kern schlagen und drehen, bis der Kern sich leicht entfernen lässt).
- Eier hart kochen, pellen und fein würfeln bzw. hacken.
- Eier zusammen mit der Avocado-Creme, dem Frischkäse, dem Senf und dem Zitronensaft verrühren.
- Alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauchröllchen unter den Avocado-Eiersalat mischen.
- Avocado-Eiersalat auf die Brotscheiben schmieren. Wer mag kann noch Salat darunter legen.

Tipp:

Man kann auch jede andere Sorte Brot nehmen. Der Eiersalat schmeckt auch sehr gut auf frischem Vollkornbrot oder auf einem getoasteten Bagel. Sprossen oder Kresse schmecken total gut als Topping auf der Eiersalatstulle. Für ein bisschen Extra-Crunch kann man noch ein paar Würfel oder Scheiben Speck knusprig anbraten und dazugeben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
223 kcal	13,1 g	18,8 g	7,7 g	98 mg