

Bunter Salat mit Mozzarella und Ei



Zutaten (für 1 Portion):

- 100g Eichblattsalat
- 100g Datteltomaten
- 1 Karotte (\approx etwa 65g)
- 30 ml Wasser
- 1 EL Erdnussöl (\approx 10ml)
- 1 EL Whiskey-Essig (\approx 10ml)
- 1 EL Sahne (\approx 10ml)
- 1 Ei (\approx 58g)
- 4 Maiskölbchen (\approx 60g) (z.B. von Jütro)
- 125g Mozzarella light
(z.B. Mozzarella Gourmini Halbfettstufe von Bayernland)

503 kcal 19,8g KH 35,8g E 29,1g F



Bunter Salat mit Mozzarella und Ei

Zeitaufwand:

- 20 min

Zubereitung:

- 1) Ein Ei (Größe M) hart kochen.
- 2) Salat und Tomaten waschen. Tomaten halbieren. Karotte schälen und raspeln.
- 3) Salatsoße anrühren. Dafür 30ml Wasser, 1 EL Erdnussöl, 1 EL Whiskey-Essig, 1 EL Sahne, Salatkräuter und Salz miteinander vermischen.
- 5) Salat, Tomaten und Karottenraspel in die Salatsoße geben und gut durchmischen.
- 6) Salat mit Maiskölbchen, Ei und Mozzarella auf einem Teller anrichten.
- 7) Guten Appetit!



Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Eichblattsalat (100g)	14	1,0g	1,0g	0,3g
Datteltomaten (100g)	20	3,5g	0,9g	0,2g
Karotte (65g)	25,4	3,1g	0,5g	0,1g
Maiskölbchen (60g)	26,4	4,0g	1,2g	0,3g
Erdnussöl 10ml	82,8	0,0g	0,0g	9,2g
Whiskey-Essig (10ml)	24,6	5,7g	0,0g	0,0g
Sahne (10ml)	29,3	0,3g	0,3g	3,0g
Ei (58g)	79,5	0,9g	6,9g	5,4g
Mozzarella light (125g)	201,3	1,3g	25,0g	10,6g
Total 1 Portion	503,3	19,8g	35,8g	29,1g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jejoskitchen.de