Indischer Eiersalat

mit Avocado

- 20 min Zubereitungszeit
- 10 min Kochzeit
- 741 kcal pro Portion
- Leicht
- Sterneküche C. Rüffer
- Vegetarisch

Zutaten

2 Portionen

4	Eier
50 g	Mayonnaise
50 g	Joghurt
0,25 Tl	Kurkuma
0,25 Tl	Mumbai-Currypulver
0,50	Bio-Zitrone
1	Bund Frühlingslauch
6	Stängel Koriander
4	rote Kirschtomaten
0,50	Avocado
40 g	Cashewnüsse
6	Scheiben Baguette
1 Prise	Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Für den indischen Eiersalat die Eier für 10 Minuten kochen, anschließend kurz unter kaltem Wasser abschrecken und pellen.
2. Die Mayonnaise und den Joghurt in einer Schüssel mit Kurkuma und Mumbai-Currypulver verrühren. Die Schale der Bio-Zitrone fein abreiben und zusammen mit etwas ausgepresstem Zitronensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Frühlingslauch waschen und in feine Ringe schneiden. Die Kirschtomaten in Scheiben schneiden. Die gepellten Eier in Scheiben schneiden und mit dem geschnittenen Frühlingslauch und den Kirschtomatenscheiben zur Mayonnaise geben. Den Koriander waschen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Korianderblätter in Streifen schneiden, zum Eiersalat geben und alles nun locker miteinander vermengen.
4. Die Avocado schälen, entkernen und in zwei Fächer schneiden. Die Cashewnüsse in einer Pfanne hellbraun rösten. Den Eiersalat zusammen mit den Avocadofächern in zwei Gläser anrichten und mit den gerösteten Cashewnüssen bestreuen. Die Baguettescheiben zum indischen Eiersalat servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	862kJ / 206kcal	3.102kJ / 741kcal
Fett	13g	46g
davon gesättigte Fettsäuren	5g	17g
Kohlenhydrate	11g	39g
davon Zucker	3g	8g
Eiweiß	8g	26g
Salz	2g	4g