



Schnelles Eiersalatsandwich

mit Karotte, Apfel und feiner Cajun-Würze



ca. 25min



2 Portionen

Wenn es schnell gehen soll, ist das Konzept „Köstlichkeit eingerahmt von Backwaren“ annähernd unschlagbar. Wir machen heute schnell, betonen aber deutlich den köstlichen Aspekt: Der selbst gemachte Eiersalat besticht durch eine pikante Cajun-Note, deren Stärke du wie immer ganz nach deinen Vorlieben wählen kannst! Für die gesunde Dosis Obst und Gemüse haben wir knackigen Apfel, Karotten und Lauchzwiebel an Bord. Ei, ei, ei!

- 2 Bio-Eier ¹
- 2 Baguettebrötchen ²
- 1 Karotte
- 1 grüner Apfel
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung

- 1TL Senf ³
- 3EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Essig

- Backofen
- Backrost
- kleiner Topf
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 25.2g,
Kohlenhydrate 85.3g, Eiweiß 18.4g



Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 9-11Min. hart kochen. Die **Eier** abgießen und in kaltem Wasser abkühlen lassen.



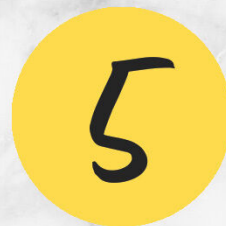
Die **Baguettebrötchen** auf einem Rost im Ofen in ca. 4Min. knusprig aufbacken.
Tipp: Wer einen Ofen mit Grillfunktion hat, kann die **Brötchen** auch noch kurz übergrillen.



Die **Karotte** ggf. schälen, grob raspeln und mit 1TL (hellem) Essig und 1 Prise Salz vermengen, ggf. mit mehr Essig und Salz abschmecken. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



Die **Eier** pellen und fein würfeln oder mit einer Gabel zerdrücken. Die **Lauchzwiebelringe** und die **Eier** mit 3EL Mayonnaise und 1TL Senf vermengen. Den **Eiersalat** mit der **Gewürzmischung** nach Geschmack sowie Salz und Pfeffer würzen.



Die **Brötchen** aufschneiden und nach Belieben mit dem **Eiersalat**, den **Karotten** und den **Apfelscheiben** belegen. Die **übrigen Karotten** und die **übrigen Apfelscheiben** vermengen und als **Salat** zu den **Sandwiches** servieren.



Es gibt ja immer die, denen es nicht scharf genug sein kann. Wer unserer spicy Cajun-Gewürzmischung noch einen draufsetzen will, mischt sich scharfe Sauce in den Eiersalat – aber bitte auch immer an die Tischgäste denken! Vielleicht ebenfalls im Sinne einiger Kandidaten: Einen beliebigen Anteil der Mayo durch Naturjoghurt oder saure Sahne ersetzen. Schont/Schönt die Hüfte.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(83bbbd261710c59db0214aa27b2edc0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6bd620f45f20291c3c3dab29f2286e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac4fcea21db844807030be74b3ff0b7a_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**