



Special: Bagel mit Eiersalat und Lachs

dazu Gurkensalat mit Queller



ca. 25min



2 Portionen

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages, heißt es – neben allen anderen, würden wir sagen. Aber wer ein gutes Frühstück nicht schätzt, ist sein Abendessen nicht wert, also: Ofen anwerfen, Eier kochen, Gurke schneiden! Letztere wird exklusiv vom Queller eskortiert, der Sesambagel freut sich auf die Höhensonnen, und welcher Lachs könnte einer Ei-Senf-Mayo-Begleitung widerstehen? Wenn jetzt noch Murmeltiertag wäre ...

Was du von uns bekommst

- 4 Bio-Eier ¹
- 1 Gurke
- 30g Queller
- 2 Bagels mit Sesam ^{3,5,6}
- 100g ASC-Räucherlachs ²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- 1EL körniger Senf ⁴
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf mit Deckel

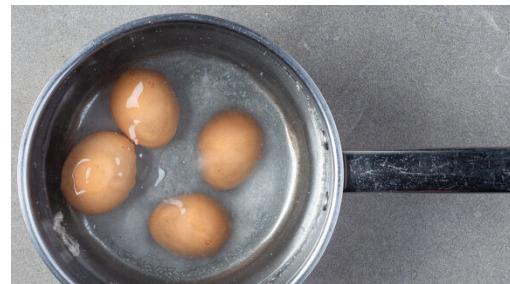
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Senf (4), Sesamsamen (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 42.6g, Kohlenhydrate 55.9g, Eiweiß 35.5g



1. Eier kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Oberhitze-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Eier** in einem kleinen Topf mit kaltem Wasser bedecken und abgedeckt zum Kochen bringen. Dann bei mittlerer Hitze in ca. 7Min. hart kochen.



4. Eiersalat zubereiten

Die **Eier** fein hacken und mit der 3EL Mayonnaise, **1EL körnigem Senf** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Salat zubereiten

Inzwischen die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Mit dem **Queller**, je ½EL Olivenöl und Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



5. Bagels aufbacken

Die **Bagels** aufschneiden, mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech geben und 1-2Min. im Ofen aufbacken, bis die **Bagels** an den Rändern leicht bräunen.



3. Eier schälen

Die **Eier** unter fließendem Wasser kalt abschrecken und schälen.



6. Anrichten und servieren

Die **unteren Bagelhälfte** mit dem **Eiersalat** bestreichen und mit den **Räucherlachsschnetzen** belegen. Mit den **oberen Bagelhälfte**n abdecken und mit dem **Gurken-Queller-Salat** servieren.