MARLEY SPOON



Schnelles Eiersalatsandwich

mit Karotte, Apfel und feiner Cajun-Würze

ca. 25min 4 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!

Was du von uns bekommst

- 4 Bio-Eier [1]
- 4 Baguettebrötchen [2]
- 2 Karotten
- 2 grüne Äpfel
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf [3]
- 6EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- kleiner Topf
- Küchenreibe

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Senf** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 645kcal, Fett 25.2g, Kohlenhydrate 85.3g, Eiweiß 18.4g



1. Eier kochen

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.



2. Brötchen aufbacken

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.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen, mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit 2TL (hellem) Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, ggf. mit mehr Essig und Salz abschmecken. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



4. Eiersalat zubereiten

Die **Eier** pellen und fein würfeln oder mit einer Gabel zerdrücken. Die **Lauchzwiebelringe** und die **Eier** mit 6EL Mayonnaise und 2TL Senf vermengen. Den **Eiersalat** mit der **Gewürzmischung** nach Geschmack sowie Salz und Pfeffer würzen.



5. Belegen & servieren

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.



6. Leicht rotsehen erlaubt

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**