

Bärlauch Salat mit Ei

Zutaten:

- 8 Eier
- 4 TL mittelscharfer Senf
- 6 EL Olivenöl
- 1 Gurke
- 1 Bund Bärlauch
- Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Zubereitung:

1. Eier 15 Minuten hartkochen, abschrecken und schälen. Danach halbieren und Eigelb auslösen. Eiweiß in grobe Würfel schneiden.
2. Bärlauch waschen, trocken schütteln, grob hacken und mit Senf, Olivenöl und Eigelb vermengen.
3. Gurke waschen, halbieren, das Innere mit einem Löffel entfernen und in Würfel schneiden.
4. Alles miteinander vermengen und 20 Minuten durchziehen lassen.



Bärlauch

- Liefert viel Vitamin C
- Schützt das Herz
- Hilft beim Detoxing
- Fördert die Verdauung
- Beruhigt den Bauch
- Lindert Gelenkschmerzen
- Hat eine blutreinigende Wirkung
- Hilft den Blutdruck zu senken
- Wirkt leicht antibiotisch

KW 14

www.ehanuschke.de

hofladen@e-hanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: Erich Hanuschke

Rezeptquelle: Erich Hanuschke