



Paprika-Eierspeise mit Salat

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Eier
- 1 grünen, 1 roten, 1 gelben Paprika
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Sojamilch ungezuckert
- 1 Kopfsalat
- 1 kleine Salatgurke
- 2 Karotten
- ½ Bund Radieschen
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 4 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Balsamicoessig weiß
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Petersilie gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Für den Salat: Gemüse waschen. Karotten schälen, Radieschen putzen und mit der Gurke in Würfel schneiden. Salat putzen, waschen und trockenschütteln. Die Blätter in mundgerechte Stücke zerteilen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und mit Kürbiskernöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer vermischen.

2. Paprika von den Stielansätzen befreien und entkernen. Zwiebel schälen. Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden und im Rapsöl in einer beschichteten Pfanne anbraten.

3. Die Eier mit Salz und der Sojamilch verquirlen, über das Paprika-Zwiebel-Gemüse gießen und unter Rühren stocken lassen.

4. Die Eierspeise mit dem Salat auf 4 Tellern anrichten, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at