

Liebe Köch*innen,

Salate die das Leben schreibt. Auf der einen Seite steht der Heißhunger auf „a weng wos“, auf der anderen Seite aber auch etwas, was dem Körper nährt und guttut.

Spontan entstand dabei die Kombination aus Ei, Käse, Mayo, Kraut und Salat. Damit man auch nachhaltig gesättigt wird, gibt's darunter noch Couscous und Kartoffeln dazu. Hier kann man sich also satt essen, seine Gelüste befriedigen und hat sich dennoch was einigermaßen Gutes getan. Ach ja, natürlich passt es auch zu einem heißen Sommertag oder zum Grillen.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für eine Schüssel (etwa 6 Portionen)

- ¼ Chinakohl
- ½ Gurke
- ½ Kopf Eisbergsalat
- 5 Radieschen
- 6 Eier
- eine Hand voll Kirschtomaten
- 50 g Couscous
- 130 g Käse (Empfehlung: Rucola-Pinienkernkäse)
- 1 TL Apfelessig
- 2 EL Mayonaise
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gemüse waschen und schneiden. Eisbergsalat in grobe Würfel schneiden, Gurke der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Chinakohl halbieren und fein schneiden. Radieschen in Streifen schneiden. Kirschtomaten vierteln. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Käse reiben. Eier hart kochen (in kaltes Wasser in einen Topf geben, Deckel drauf, dann erst Herd auf fast Vollgas stellen, etwa 18 Minuten warten, Eier kalt spülen) und in Halbringe schneiden.

Tipp:

Mit dem Eierschneider geht das ganz schnell (siehe Video). Alles zusammen in einer Schüssel vermengen und ggf. nachschmecken.

Dazu passen Kartoffeln.