2A Vegetarisch

Salat mit Feta und pochiertem Ei

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Einen mittelgroßen Topf mit Wasser aufkochen. In der Zwischenzeit das gesamte Gemüse schneiden und zusammen mit den Fetawürfeln auf einem Teller verteilen. Das Wasser sobald es kocht auf niedrige Hitze stellen und mit einem Löffel einen Strudel im kochenden (nicht sprudelnden) Wasser erzeugen. Das Ei in eine kleine Schüssel aufschlagen und dann direkt in den Strudel gleiten lassen.
2. Das pochierte Ei nach ca. 3-4 Minuten mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen. In der Zwischenzeit das Dressing herstellen, indem Olivenöl, Zitronensaft und die Kräuter in einer kleinen Schüssel miteinander vermengt werden. Das pochierte Ei auf dem Salat anrichten und vorsichtig mit einer Gabel einstechen damit etwas Eigelb herauslaufen kann. Den Salat mit dem Dressing abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 frisches Ei
- [ ] 45-50 g Feta light, in Würfeln
- [ ] 50 g gemischter Salat
- [ ] 50 g Gurke, in Stücken
- [ ] 1 Tomate, in Scheiben
- [ ] ¼ rote Paprika, in Stücken

Nährwerte pro Person

Energie	**269 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**19 g**
Eiweiß	**15 g**