

Bayrischer Brotsalat mit Emmentaler,

Limburger, Wachsei, Schnittlauch und jungem Spinat



Zutaten (für 4 Personen)

2 Laugenstangen
1 EL Pflanzenöl
150 g Allgäuer Emmentaler
80 g Limburger
100 g junger Spinat
1 rote Zwiebel
1-2 EL Apfelessig
80 g Gewürzgurken und 40 ml Gurkenwasser
1 EL Süßer Senf
1-2 EL Keimöl
1 Bund Schnittlauch
4 Radieschen
Salz, Pfeffer
4 frische Eier
40 g Röstzwiebeln



Zubereitungszeit
45 Min



Kcal
506

KJ
2117

Eiweiss
26,9 g

Fett
32,0 g

Kohlenhydrate
26,4 g

Zubereitung

1. Die Laugenstangen in kleine Würfel schneiden oder wahlweise der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in 1 EL Öl goldbraun anrösten.
2. Beide Käsesorten ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Spinat waschen und trocken tupfen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit dem Apfelessig 5 Min. marinieren.
3. Die Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden. Gurkenwasser, Süßer Senf und Keimöl unter die Zwiebeln rühren und die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterheben. Die Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden.
4. Die Eier wachweich kochen und vorsichtig schälen.
5. Kurz vor dem servieren Brotwürfel, Käsewürfel, Gurkenscheiben, Junger Spinat und Marinade mischen und in tiefe Teller verteilen. Jeweils in die Mitte ein geöffnetes Ei setzen. Mit Röstzwiebeln, etwas Marinade Salz betreut servieren.