

Eiersalat mit Speck und Senf-Dressing

Klassischer Eiersalat mit knusprigem Bacon und einem würzigen Senf-Dressing — schnell gemacht und perfekt als kaltes Abendessen oder Beilage.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 15 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

🖼 Bilder

Eiersalat mit Speck und Senf-Dressing

🔪 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Topf	Zum Kochen der Eier
Pfanne	Zum Ausbraten des Bacons
Schüssel	Zum Mischen aller Zutaten
Schneidebrett / Messer	Zum Schneiden der Eier und des Bacons

🥬 Zutaten

Zutat	Menge
Eier	4 Stück
Bacon	4 Scheiben
Senf	1 TL
Mayonnaise	2 EL
Zitronensaft	1 TL
Frühlingszwiebel	1 Stück
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Eier hart kochen, abkühlen lassen, pellen und grob würfeln.
2. Bacon in einer Pfanne knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und klein schneiden.
3. Für das Dressing Mayonnaise, Senf und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
5. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und gut durchziehen lassen. Kalt servieren.

Tipps & Variationen

- Für mehr Würze: geräucherten Paprika oder Cayennepfeffer ins Dressing geben.
- Eier sollten mindestens 8 Minuten kochen, damit sie durch sind.
- Mit frischen Kräutern (Dill, Schnittlauch) garnieren für mehr Frische.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 28).