

## Nüsslisalat mit Hörnli und Speck

485  
kcal

Tag 3 / Woche 2 / Mittagessen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.  
Für 2 Personen

**120g Teigwaren** (z. B. Hörnli)

**Salzwasser**, siedend

**½ EL milder Senf** ●

**1 EL Zitronensaft**

**2 EL Rapsöl** ●

**¼ dl Wasser**

**Salz, Pfeffer**,  
nach Bedarf

**80g Speckwürfeli**


**120g Nüsslisalat** ●

**3 Eier** ●, hart gekocht,  
in Würfeli

1. Teigwaren im Salzwasser al dente kochen, abtropfen.
2. Senf, Zitronensaft, Öl und Wasser in einer Schüssel verrühren, würzen, Teigwaren begeben.
3. Speckwürfeli in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett langsam sehr knusprig braten, auf Haushaltspapier abtropfen. Speck mit dem Nüsslisalat zur Sauce geben, mischen. Eier darüberstreuen.

**Pro Person:** 485 kcal, F 23g, Kh 42g, E 24g



- Satt mit Eiweiss
- Satt mit Kohlenhydraten
- Ausbalanciert satt
- Vitaminkick
-  Vegetarische Rezepte
-  Tipps und Informationen zur gesunden Ernährung
- Dieser Punkt markiert in den Rezepten einheimische Superfoods

Zu jeder Hauptmahlzeit darf ein Blattsalat mit 1 Portion Salatsauce serviert werden.