1/2 Eierschnitzel

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig

2 Personen



Zutaten

4	hartgekochte Eier
250 G	Speck oder Geselchtes
1	rohes Ei
1	kleine Zwiebel
3 EL	gehackte Petersilie (oder andere Kräuter)
2 EL	Sauerrahm
	Brösel
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die hart gekochten Eier werden klein gehackt.
2. Mit fein gewürfeltem Speck/Geselchtem, den gehackten Zwiebel und Kräutern sowie Ei, Rahm und Gewürzen verrührt.
3. Danach den Teig mit ausreichend Brösel zu einer festen Masse verrühren.
4. Aus dieser Masse werden Laibchen oder flache Schnitzel geformt.
5. In Brösel gewendet in heißer Butter goldgelb gebacken.

2/2 Grüner Salat mit Kürbiskern-Joghurt Dressing

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig

2 Personen



Zutaten

- Salat
- Joghurt
- Kürbiskernöl
- Zitronensaft
- Kräutersalz

Sonnenblumenkerne oder andere Kerne (zum garnieren)

Zubereitung

1. Den grünen Salat waschen und trocken schleudern.
2. Für das Dressing wird zu gleichen Teilen
   Joghurt und Kürbiskernöl vermengt (bei mir meistens 4-5 Esslöffel je).
3. Dazu kommt noch ein Spritzer Zitronensaft und Kräutersalz.
4. Garniert wird das ganze mit Sonnenblumenkernen
   oder anderen Kernen – je nach Geschmack.

SEMINAR BÄUERINNEN