

EI EI VEGGIE WACHTELEISALAT

ZUTATEN (FÜR 1 PORTION)

- 200 g Salatmix
- 2 EL Goji Beeren
- 2 EL Samen und Kerne (Sonnenblumenkerne, Sesam)
- 6 Wachteleier
- 2 TL frische Kresse
- 1 TL Salatkräuter (getrocknet)
- ½ Bio Zitrone
- 6 EL Olivenöl
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer



ZUBEREITUNG

- Den Salat waschen, putzen und auf einen flachen Teller anrichten.
- Die Goji Beeren, die Samen und Kerne zusammen mit den Salatkräutern, auf dem Salat verteilen.
- Den Saft einer halben Zitrone darüber träufeln.
- Eine Pfanne erhitzen und etwas Olivenöl dazu geben. Die Wachteleier vorsichtig aufschlagen und darin braten.
- Das restliche Olivenöl über den Salat verteilen.
- Die Eier auf den Salat anrichten und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Obenauf die frische Kresse verteilen und fertig ist ein super, schnelles „Veggi - Gericht“.

Guten Appetit!