



Eier-Nudelsalat á la Mario

Zutaten (für vier Portionen):

Dressing:

1 Zwiebel
1/2 Karotte
150 ml Multivitaminsaft mit Karotte
1/2 Packung Tortenguss klar
Salz, Pfeffer
Selleriepulver
75 ml Rapsöl

Salat:

1/2 Bund Karotten mit Grün
250 g Penne
Liebstöckel
Kerbel
Dill
6 Eier

Laugen-Eier:

2 Laugenstangen-Rohlinge (tiefgekühlt)
Sesam
1 Karotte

Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Garzeiten):

Zuerst das Dressing zubereiten: Zwiebel und Karotte schälen, fein würfeln und in Multivitaminsaft aufkochen lassen. Tortenguss zugeben und das Gemüse weichkochen lassen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit Selleriepulver in einen Mixer geben. Während des Mixens das Öl einlaufen lassen, bis eine dickflüssig-cremige Konsistenz entstanden ist. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Die Laugenstangen antauen lassen und mit einem scharfen Messer etwas angeschrägt in fingerdicke Scheiben schneiden. Diesen Scheiben eine etwa eiförmige Form geben und mit der Unterseite in Sesam drücken. Auf ein ausgelegtes Backblech legen und dünne Karottenscheiben in die Mitte geben, um den Eidotter zu imitieren. Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen und für etwa fünf Minuten backen.

Das Grün der Karotten abtrennen und beiseitelegen. Die Karotten schälen und so zuschneiden, dass sie eine ähnliche Größe und Form wie die Penne haben. Dann zusammen mit den Nudeln in Salzwasser für etwa acht Minuten kochen. Die Kräuter und das Grün grob zupfen und in das Dressing geben. Die Nudeln und Möhren abschütten und noch lauwarm in die Schüssel zu den Kräutern geben. Gründlich marinieren.

Zuletzt die Eier wachweich kochen, sehr vorsichtig schälen und halbieren. Den Nudelsalat anrichten, Laugengebäck und Eier darauf platzieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

722 kcal – 30 g Fett – 25 g Eiweiß – 87 g Kohlenhydrate