

FRISÉE MIT KNUSPERSPECK UND EI

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

100g Bratspeck in Tranchen

4 Scheiben Vollkorn-
Toastbrot (ca. 100g),
in Würfeli

100g blaue Trauben,
halbiert, entkernt

1 EL grobkörniger Senf

2 EL Aceto balsamico

2 EL Olivenöl

1 TL flüssiger Honig

1 EL Schnittlauch, fein
geschnitten

Salz, Pfeffer, nach
Bedarf

200g Frisée, in Streifen

200g Rüebl, grob gerieben

3 Eier, hart gekocht,
in Vierteln

1. Speck in einer beschichteten Bratpfanne langsam sehr knusprig braten, zum Abtropfen auf Haushaltspapier beiseite legen, Pfanne ausreiben.
2. Brotwürfeli in derselben Pfanne ca. 5 Min. rösten, Trauben beigegeben.
3. Senf und alle Zutaten bis und mit Schnittlauch in einer Schüssel verrühren, würzen. Salat, Rüebl, Brotwürfeli und Trauben beigegeben, mischen, auf Teller verteilen, mit Speck und Eiern garnieren.

Portion: 473 kcal, F 24g, Kh 41 g, E 23 g

Lunch-Tipp

Am Vortag zubereiten, Salat und Sauce separat zugedeckt kühl stellen.



Speck geniessen beim Abnehmen?

Ja, das geht, wenn man den Trick kennt! 100g Bratspeck enthalten ca. 30g Muskelfleisch und 70g Fett. Wird der Speck langsam knusprig gebraten, läuft das Fett aus, übrig bleibt das schmackhafte, knusprige und schlanke Muskelfleisch. Wichtig: Die gebratenen Specktranchen auf Haushaltspapier gut abtropfen und das ausgelaufene Fett in der Pfanne nicht weiterverwenden.

Wichtig

Die unter «Ergänzen mit» aufgeführten Zutaten ergänzen das Rezept optimal, sie sind deshalb in der Nährwertberechnung bereits enthalten.

 **2** | Das Rezept ist für 2 Personen berechnet.
Für 4 Personen doppelte Menge zubereiten.