

Parmaschinken auf Rucolasalat

Zubereitungszeit: 10 min

Möglich für: 1.-10. Woche

Zutaten

1	Vollei
5-85g	Parmaschinken ohne Fettrand (siehe Tipp)
1 Bund	Rucola
100g	Cherrytomaten
1	Zwiebel
¼	Zitrone
1EI	Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

Zubereitung

1. Das Ei ca. 6min in Wasser kochen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken
2. Den Rucola waschen, abtrocknen und in mundgerechte Stücke zupfen
3. Die Tomaten halbieren
4. Das Öl nach Belieben würzen und mit dem Saft der Zitrone abschmecken
5. Den Rucola in das Salatdressing geben und vermengen
6. Das Ei pellen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Parmaschinken auf den Salat geben

Tipp

- Grobkörniger Pfeffer und Salz aus der Mühle schmecken auf dem Salat besonders gut.
- Bitte beachte bei der Menge des Fleisches, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst, wenn du 115g abziehst. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 35g. Wenn Kohlenhydrate in deinem Ernährungsplan vorgesehen sind, iss diese bitte zusätzlich.