

Chefsalat mit Cocktaildressing

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	4 St.
Mais aus der Dose	285 g
Mini Romana	4 St.
Salatgurken	1 St.
Strauchtomaten	4 St.
Gouda, jung am Stück	100 g
Geflügelschinken	200 g
saure Sahne	100 g
Ketchup	2 EL
Öl	3 EL
Essig	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Paprika, edelsüß	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen. Eier in das kochende Wasser geben und ca. 7 Min. garen. Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und sechsteln.
2. Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Salatblätter vom Strunk entfernen, in mundgerechte Stücke zupfen und im Sieb abwaschen. Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in dünne Spalten schneiden. Käse entrinden und würfeln. Schinken aufrollen und in feine Streifen schneiden.
3. In einer Schüssel saure Sahne, Ketchup, Öl und Essig miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken. Alle Zutaten in der Schüssel mit dem Dressing vorsichtig vermengen und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Reiche zum Chefsalat ein paar Scheiben [Dinkel-Kerne-Brot mit Kräutern](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	451 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	28 g