Makrelen-Dip mit Gewürzgurken

Zeit gesamt 10min

Zubereitungszeit 10min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	2 St.
Gewürzgurken	2 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Makrelen, geräuchert	1 St.
Joghurt, natur	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Roggenvollkornbrot, geschnitten	8 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf mit Deckel

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser zugedeckt aufkochen. Eier in das kochende Wasser geben und ca. 7 Min. garen. Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und klein würfeln. Gewürzgurken klein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

2. In einer Schüssel Makrele mit einer Gabel zerdrücken und mit Eiern, Gewürzgurken und Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Markelen-Dip auf Broten verteilen und mit Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	428 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	11 g