

# Eiersalat mit Honigbacon und Cashewkernen

## Zutaten für 2 Personen:

5 Bio-Eier (Größe M)  
 100 g roh geräucherter Bauchspeck,  
 in 2 mm dünne Scheiben geschnitten  
 1 Rosmarinzweig  
 40 g Cashewkerne  
 1 EL flüssiger Honig  
 40 g fettarme Mayonnaise  
 2 EL Naturjoghurt (3,5 %)  
 2 EL Obstessig  
 1 TL feiner Senf  
 Meersalz  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle



## Zubereitung:

Eier 7-8 Minuten hart kochen, dann in kaltem Wasser abschrecken und pellen. Inzwischen die Speckscheiben halbieren und in einer beschichteten Pfanne etwa 5 Minuten von beiden Seiten anrösten und knusprig braten. Währenddessen Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken. Cashewkerne zum Bacon geben und kurz mitrösten. Dann Honig darüberträufeln, Rosmarin zugeben und kurz karamellisieren. Die Pfanne vom Herd nehmen. Mayonnaise, Joghurt, Essig und Senf glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier grob hacken und unterheben. Den Eiersalat auf zwei Schalen verteilen und den Honigbacon mit Cashewkernen darübergerben.

# Herzhafter Gyros-Toast

## Zutaten für 2 Personen:

250 g Schweinefilet  
 1 EL Gyros-Gewürzmischung  
 2 EL Pflanzenöl  
 4 große Scheiben Sandwich-Toastbrot  
 2 Tomaten  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 80 g griechischer Joghurt natur  
 2 EL heller Balsamico-Essig



## Zubereitung:

Das Schweinefilet fein schnetzeln und mit der Gyros-Gewürzmischung vermengen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf und unter gelegentlichem Rühren anbraten. Vom Herd nehmen und abgedeckt kurz ruhen lassen. Die Brotscheiben toasten.

Tomaten waschen, die Stielansätze wegschneiden, Tomaten würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Joghurt mit Essig glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gyros-Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Toastbrotscheiben verteilen. Tomaten darübergeben und mit dem Joghurt beträufeln.

# Marinierter Parmesan mit karamellisierten Kirschtomaten

## Zutaten für 2 Personen:

150 g Parmesan  
 150 g Kirschtomaten  
 5 Blätter Basilikum  
 2 EL Pinienkerne  
 1 Knoblauchzehe  
 3 EL Olivenöl  
 1 TL Zucker  
 3 EL dunkler Balsamico-Essig  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle



## Zubereitung:

Parmesan in Stücke brechen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Basilikum waschen und die Blätter grob zerpfeifen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tomaten, Knoblauch und Pinienkerne in die Pfanne geben, leicht salzen und mit Zucker bestreuen. Kurz und scharf anbraten, karamellisieren lassen und mit Balsamico-Essig ablöschen. Parmesan und Basilikum dazugeben, etwas Pfeffer darübermahlen und kurz schwenken, bis der Käse anfängt zu zerlaufen.

**Tipp:** Dazu passt am besten Ciabatta.

**Guten Appetit!**