



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gefüllte Eier auf Kräutersalat

- 1 EL GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 4 Eier, hartgekocht
- 1 TL grobkörnigen Senf
- 1 EL Sauerrahm, 20 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Packung Kräuter für Frankfurter Grüne Soße
- 0,5 Kopfsalat
- 1 Scheibe Kochschinken, 0,5 cm dick
- 1 kleiner, säuerlicher Apfel
- 1,5 EL Apfelessig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gefüllte Eier auf Kräutersalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

28,7 g Fett	9,3 g Kohlenhydrate	14 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	353 kcal
-------------	---------------------	-------------	---------------------	----------

Brennwert

**Gefüllte Eier auf Kräutersalat:** 4 hartgekochte Eier schälen, halbieren und das Eigelb herauslösen. Das Eigelb mit 1 TL grobkörnigen Senf sowie 1 EL Sauerrahm fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Eiweißhälften damit füllen.

1 Packung Kräuter für Frankfurter Grüne Soße verlesen, die Stiele entfernen, waschen und klein zupfen. 1/2 Kopfsalat vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Kräuter und Salatstreifen in einer großen Schüssel miteinander vermengen.

1 Scheibe Kochschinken würfeln. 1 Apfel vierteln, vom Stiel und dem Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Schinken- und Apfelwürfel darin anbraten.

Aus 2 EL Wasser, 1,5 EL Apfelessig und 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** ein Dressing rühren. Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

Den Kräutersalat mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten. Die gefüllten Eier darauf verteilen und mit den Schinken- und Apfelwürfeln bestreuen.