



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

Einkaufszettel

Pochierte Eier mit Kräutersoße

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 200 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 0,5 Bund Petersilie
- 0,5 Bund Basilikum
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Muskat und Cayennepfeffer
- Essigwasser zum Pochieren
- 8 Eier
- 1 Tomate
- 4 Portionen Mandelreis
- Kräuterzweige zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Pochierte Eier mit Kräutersoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,2 g Fett 33,8 g Kohlenhydrate 12,9 g Eiweiß 404 kcal Brennwert

Pochierte Eier mit Kräutersoße Für die Soße 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, in feine Würfel schneiden, 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig schwitzen. Mit 100 ml Weißwein ablöschen, mit 200 ml Gemüsebrühe aus **GEFRO Suppe**, 100 ml Sahne und 100 ml Milch auffüllen und zum Kochen bringen. Das Ganze mit **GEFRO Helle Soße** binden.

Je 1/2 Bund Schnittlauch, Petersilie und Basilikum verlesen, waschen und fein hacken und in die Soße geben und mit **GEFRO Kräuterwürze**, Pfeffer, einer Prise Muskat und Cayennepfeffer würzen. Essigwasser in einem Topf erhitzen, 8 Eier einzeln - am besten mit Hilfe einer Schöpfkelle - vorsichtig in das Wasser gleiten lassen und pochieren.

1 Tomate waschen, achteln, 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Tomatenachtel darin kurz braten. Die pochierten Eier mit der Soße, den gebratenen Tomaten und dem Mandelreis dekorativ anrichten, mit Kräuterzweigen garnieren und servieren.

Tipp: Pochieren bedeutet: Ein Ei vorsichtig in eine Schöpfkelle aufschlagen und langsam in das köchelnde Essigwasser gleiten lassen. Zu pochierten Eiern sagt man auch »verlorene Eier«.