



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Pochierten Eier mit Kräutersoße** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*
Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Pochierte Eier mit Kräutersoße

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Sahne, 100 ml Milch
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Basilikum
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Muskat und Cayennepfeffer
- Essigwasser zum Pochieren
- 8 Eier, 1 Tomate
- 4 Portionen Mandelreis
- Kräuterzweige zum Garnieren

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

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".

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de