



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Eier in Senfsoße

- 50 g GEFRO Helle Soße
- 1 kg Kartoffeln, mehligkochend
- 750 ml Milch, 1,5% Fett
- 2 EL Butter
- Salz
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 8 frische Eier
- 3 EL grobkörnigen Dijonsenf
- 1 Kästchen Gartenkresse

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Eier in Senfsoße

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 40 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

18,5 g Fett 39,3 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß 4,8 g Ballaststoffe
438 kcal Brennwert

1 Kartoffelpüree zubereiten:

1 kg mehligkochende Kartoffeln schälen und je nach Größe dritteln oder vierteln. In leicht gesalzenem Wasser weich kochen, anschließend abgießen und kurz ausdämpfen lassen.

250 ml Milch (1,5 % Fett) im Topf erhitzen und die Kartoffeln mit der Presse hineindrücken. 2 EL Butter nach und nach unterrühren und das Püree mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Warmstellen.

2 Eier kochen:

8 frische Eier an der dicken Seite mit einer Nadel einstechen und in leicht kochendem Wasser etwa 5 Minuten garen. Danach sofort in kaltem Wasser abschrecken und schälen.

3 Senfsoße zubereiten:

500 ml Milch in einem Topf erwärmen, 50 g GEFRO Helle Soße einrühren und kurz aufkochen. Anschließend 3 EL grobkörnigen Dijonsenf unterrühren, bis eine cremige Soße entsteht.

4 Anrichten & Servieren:

Das Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, je zwei Eier darauflegen und großzügig mit der Senfsoße übergießen.

1 Kästchen Gartenkresse abschneiden und über die Teller streuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Für ein besonders cremiges Püree kann zusätzlich ein Schuss Sahne eingerührt werden.

Variante: Statt halbweich gekochter Eier schmecken auch pochierte Eier hervorragend zu dieser klassischen Senfsoße.