



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

Gefüllte Eier auf Kräutersalat

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter 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

1 Eier vorbereiten:

4 hartgekochte Eier schälen, halbieren und das Eigelb herauslösen.

Das Eigelb mit 1 TL grobkörnigem Senf und 1 EL Sauerrahm fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Eiweißhälften damit füllen.

2 Kräutersalat anrichten:

1 Packung Kräuter für Frankfurter Grüne Soße verlesen, die Stiele entfernen, waschen und klein zupfen.

½ Kopfsalat vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden.

Beides in einer großen Schüssel vermengen.

3 Schinken & Apfelwürfel braten:

1 Scheibe Kochschinken würfeln.

1 Apfel vierteln, vom Stiel und Kerngehäuse befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und Schinken- sowie Apfelwürfel kurz anbraten.

4 Dressing zubereiten:

Aus 2 EL Wasser, 1,5 EL Apfelessig und 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra ein Dressing rühren.

Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

5 Anrichten & Servieren:

Den Kräutersalat mit dem Dressing marinieren und auf Tellern verteilen.

Die gefüllten Eier darauflegen und mit den Schinken- und Apfelwürfeln bestreuen.

Tipps & Varianten

Tip: Wer es etwas würziger mag, kann die Füllung mit einer Prise Currypulver verfeinern.

Variante: Statt Kopfsalat passt auch Rucola hervorragend - er bringt eine leicht nussige Note ins Gericht.