



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

Pochierte Eier mit Kräutersoße

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

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Kräutersoße zubereiten:

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Mit 100 ml Weißwein ablöschen und anschließend mit 200 ml Gemüsebrühe aus GEFRO Suppe, 100 ml Sahne und 100 ml Milch auffüllen. Alles kurz aufkochen lassen und mit GEFRO Helle Soße binden.

2 Kräuter hinzufügen:

Je 1/2 Bund Schnittlauch, Petersilie und Basilikum waschen, fein hacken und in die Soße geben. Mit GEFRO Kräuterwürze, Pfeffer, einer Prise Muskat und etwas Cayennepfeffer abschmecken.

3 Eier pochieren:

Essigwasser in einem Topf erhitzen (nicht sprudelnd kochen lassen!). 8 Eier einzeln aufschlagen und - am besten mit einer Schöpfkelle - vorsichtig in das heiße Wasser gleiten lassen. Die Eier pochieren, bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch weich ist.

4 Tomaten anbraten:

1 Tomate waschen, achteln. 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomatenachtel darin kurz anbraten.

5 Anrichten & Servieren:

Die pochierten Eier mit der Kräutersoße, den gebratenen Tomaten und etwas Mandelreis dekorativ anrichten. Mit frischen Kräuterzweigen garnieren und sofort servieren.

Tipp: Pochieren leicht gemacht: Ein Ei vorsichtig in eine Schöpfkelle aufschlagen und langsam in das köchelnde Essigwasser gleiten lassen. So behält es seine Form - diese Zubereitungsart wird auch »verlorene Eier« genannt.