



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

Pochiertes Ei auf Kohlrabi-Erbsenpüree

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 ml GEFRO Gemüsebrühe Querbeet
- 600 g Kohlrabi
- 400 g Erbsen, TK
- 8 Eier, Kl. M
- 2 EL Schmand, 20 % Fett
- 2 EL Weißweinessig
- 1 Bund glatte Petersilie
- einige Tropfen Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Pochiertes Ei auf Kohlrabi-Erbsenpüree

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,5 g Fett 19,5 g Kohlenhydrate 23,8 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe
357 kcal Brennwert

1 Kohlrabi vorbereiten & dünsten:

600 g Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen und die Kohlrabiwürfel darin andünsten. Mit 400 ml klarer Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet ablöschen und zugedeckt etwa 15 Min. dünsten, bis der Kohlrabi weich ist.

2 Erbsen zugeben & pürieren:

400 g TK-Erbsen einrühren und alles aufkochen. Etwa 5 Min. köcheln lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit ein paar Tropfen Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Petersilie vorbereiten:

Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Einige Blätter zum Garnieren zurückbehalten. Den Rest fein hacken und unter das Kohlrabi-Erbsenpüree rühren.

4 Eier pochieren:

In einem großen Topf reichlich Wasser mit 2 EL Weißweinessig aufkochen. Die Eier nacheinander in einer Tasse aufschlagen. Das Wasser kräftig mit dem Schneebesen rühren, sodass ein Strudel entsteht, und die Eier vorsichtig hineingleiten lassen. Etwa 1 Min. bei geringer Temperatur köcheln lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und die Eier ca. 4 Min. ziehen lassen.

5 Anrichten:

Das Kohlrabi-Erbsenpüree in Tellern oder Schalen anrichten. Die pochierten Eier mit einer Lochkelle herausheben, abtropfen lassen und auf dem Püree platzieren. Mit den beiseitegelegten Petersilienblättern und einem Klecks Schmand garnieren. Sofort servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Wenn du besonders formschöne pochierte Eier möchtest, verwende sehr frische Eier - ihr Eiweiß bleibt im heißen Wasser kompakter. Variante: Für eine würzigere Note kannst du vor dem Pürieren 1 TL GEFRO Gemüsebrühe Querbeet extra unterrühren. Nicht vergessen: Das Püree sofort anrichten - heiß schmeckt es besonders cremig und harmoniert perfekt mit dem weichen Eigelb.