



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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 Natives Olivenöl Extra
- 400 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 600 g Kohlrabi
- 400 g Erbsen, TK
- einige Tropfen Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 8 Eier, Kl. M
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Schmand, 20 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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
-------------	----------------------	---------------	-------------------	----------

Pochiertes Ei auf Kohlrabi-Erbsenpüree: 600 g Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen und die Kohlrabiwürfel darin andünsten. Mit 400 ml klarer Brühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen und zugedeckt etwa 15 Minuten dünsten, bis der Kohlrabi weich ist.

400 g TK-Erbsen zugeben und alles aufkochen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit einigen Tropfen Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Zum Pochieren der Eier 2 EL Weißweinessig in einem großen Topf mit reichlich Wasser aufkochen. Die Eier einzeln in einer Tasse aufschlagen und vorsichtig in das Wasser gleiten lassen. Besonders gut geht das, wenn man das Wasser vorher mit einem Schneebesen kräftig rührt, sodass ein Strudel entsteht. Die Eier etwa 1 Minute bei geringer Temperatur köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier etwa 4 Minuten ziehen lassen.

Das Püree auf Tellern oder in Schalen anrichten. Die pochierten Eier nach und nach mit einer Lochkelle aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und auf dem Kohlrabi-Erbsenpüree anrichten.

Mit den Petersilienblättern und einem Klecks Schmand garnieren und servieren.