



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Spinatsalat mit verlorenen Eiern

- GEFRO Suppe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Salatwürze
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 3 EL Weißweinessig
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 kleine Karotte
- 4 sehr frische Eier, zimmerwarm
- 300 g junge Spinatblätter
- 1/2 TL Meersalz
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Spinatsalat mit verlorenen Eiern

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

22,5 g Fett      2,7 g Kohlenhydrate      17 g Eiweiß      3 g Ballaststoffe  
279 kcal Brennwert

**Spinatsalat mit verlorenen Eiern:** Aus 1 TL mittelscharfem Senf, 1 EL Weißweinessig, 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe und 3 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra ein Dressing rühren und mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

50 g Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 1 kleine Karotte schälen und in feine Streifen schneiden oder raspeln.

Zum Pochieren der Eier den übrigen Weißweinessig in einem Topf mit 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, so dass ein Strudel entsteht. Die Eier etwa 1 Min. bei geringer Temperatur köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier etwa 4 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 300 g junge Spinatblätter und die Karottenstreifen mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten. Mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Die Eier nach und nach mit einer Lochkelle aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und auf dem Spinatsalat anrichten. Mit dem Meersalz und dem Schnittlauch bestreuen.