



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

Eier in Senfsoße

- 50 g GEFRO Helle Soße
- 1 kg Kartoffeln, mehligkochend
- 750 ml Milch, 1,5% Fett
- 2 EL Butter
- Salz
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 8 frische Eier
- 3 EL grobkörnigen Dijonsenf
- 1 Kästchen Gartenkresse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Eier in Senfsoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,5 g Fett	39,3 g Kohlenhydrate	28 g Eiweiß	4,8 g Ballaststoffe	438 kcal
Brennwert				

Eier in Senfsoße

1. Kartoffelpüree zubereiten:

1 kg mehligkochende Kartoffeln schälen und je nach Größe dritteln oder vierteln. In leicht gesalzenem Wasser weich kochen, anschließend abgießen und kurz ausdämpfen lassen. 250 ml Milch (1,5 % Fett) im Topf erhitzen und die Kartoffeln mit der Presse hineindrücken. 2 EL Butter nach und nach unterrühren und das Püree mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Warmstellen.

2. Eier kochen:

8 frische Eier an der dicken Seite mit einer Nadel einstechen und in leicht kochendem Wasser etwa 5 Minuten garen. Danach sofort in kaltem Wasser abschrecken und schälen.

3. Senfsoße zubereiten:

500 ml Milch in einem Topf erwärmen, 50 g GEFRO Helle Soße einrühren und kurz aufkochen. Anschließend 3 EL grobkörnigen Dijonsenf unterrühren, bis eine cremige Soße entsteht.

4. Anrichten & Servieren:

Das Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, je zwei Eier darauflegen und großzügig mit der Senfsoße übergießen.

1 Kästchen Gartenkresse abschneiden und über die Teller streuen.

Tipps & Varianten:

Tip: Für ein besonders cremiges Püree kann zusätzlich ein Schuss Sahne eingerührt werden.

Variante: Statt halbweich gekochter Eier schmecken auch pochierte Eier hervorragend zu dieser klassischen Senfsoße.