



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

Gefüllte Eier auf Kräutersalat

- 1 EL GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 4 Eier, hartgekocht
- 1 TL grobkörnigen Senf
- 1 EL Sauerrahm, 20 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Packung Kräuter für Frankfurter Grüne Soße
- 0,5 Kopfsalat
- 1 Scheibe Kochschinken, 0,5 cm dick
- 1 kleiner, säuerlicher Apfel
- 1,5 EL Apfelessig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gefüllte Eier auf Kräutersalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

28,7 g Fett	9,3 g Kohlenhydrate	14 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	353 kcal
Brennwert				

Gefüllte Eier auf Kräutersalat

1. Eier vorbereiten:

4 hartgekochte Eier schälen, halbieren und das Eigelb herauslösen.
Das Eigelb mit 1 TL grobkörnigem Senf und 1 EL Sauerrahm fein pürieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Eiweißhälften damit füllen.

2. Kräutersalat anrichten:

1 Packung Kräuter für Frankfurter Grüne Soße verlesen, die Stiele entfernen, waschen und klein zupfen.
½ Kopfsalat vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden.
Beides in einer großen Schüssel vermengen.

3. Schinken & Apfelwürfel braten:

1 Scheibe Kochschinken würfeln.
1 Apfel vierteln, vom Stiel und Kerngehäuse befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und Schinken- sowie Apfelwürfel kurz anbraten.

4. Dressing zubereiten:

Aus 2 EL Wasser, 1,5 EL Apfelessig und 3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** ein Dressing rühren.
Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

5. Anrichten & Servieren:

Den Kräutersalat mit dem Dressing marinieren und auf Tellern verteilen.
Die gefüllten Eier darauflegen und mit den Schinken- und Apfelwürfeln bestreuen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Wer es etwas würziger mag, kann die Füllung mit einer Prise Currypulver verfeinern.

■ **Variante:** Statt Kopfsalat passt auch Rucola hervorragend – er bringt eine leicht nussige Note ins Gericht.