



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 Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 ml GEFRO 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
Brennwert				

Pochiertes Ei auf Kohlrabi-Erbsenpüree

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.