



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

Spinatsalat mit verlorenen Eiern

- 100 ml GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ 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
- 0,5 TL Meersalz
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter 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:

1. Dressing zubereiten:

Aus 1 TL mittelscharfem Senf, 1 EL Weißweinessig, 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** und **3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** ein Dressing rühren. Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

2. Zutaten vorbereiten:

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

3. Eier pochieren:

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 gelingt es, wenn man das Wasser vorher mit einem Schneebesen kräftig rührt, sodass ein Strudel entsteht. Die Eier etwa 1 Minute bei geringer Temperatur köcheln lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und die Eier etwa 4 Minuten ziehen lassen.

4. Salat anrichten:

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

5. Eier servieren:

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

Tipps & Varianten:

Tip: Wer es besonders aromatisch mag, kann das Dressing mit einem Spritzer Zitronensaft oder etwas frisch gemahlenem Pfeffer verfeinern.

Variante: Für eine herzhaftere Version einige Speckstreifen knusprig braten und zusammen mit den Eiern auf dem Salat servieren.