

apoday[®] Rezepte



Senf-Ei mit Kartoffeln

3 mittelgroße Kartoffeln (250 g)
Salz
10 g Butter oder Margarine
10 g Mehl
125 ml Gemüsebrühe
1 EL Sahne
2 TL mittelscharfer Senf
Pfeffer
1 Prise Zucker
1 hart gekochtes Ei (Gewichtsklasse M)
Einige Blatt frische Petersilie

Kartoffeln schälen und in einem Topf flach mit Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und etwas Salz zufügen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Für die Senfsauce Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl zugeben und unter Rühren leicht in der Butter anrösten. Gemüsebrühe langsam zugeben und dabei mit einem Schneebesen kräftig rühren, sodass keine Klumpen entstehen. Den Topf vom Herd nehmen unditerrühren, bis die Sauce glatt und cremig wird. Sahne und Senf einrühren und mit Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Das gekochte Ei schälen und halbieren. Petersilie fein hacken. Die Ei-Hälften und die Kartoffeln auf einen Teller setzen, großzügig mit der Senfsauce übergießen und mit frischer Petersilie garnieren.

400 kcal (1674 kJ), 14,0 g Eiweiß, 18,2 g Fett, 45,3 g Kohlenhydrate