

Mittagessen

Senfeier mit Kartoffeln und Salat



LAKTOSEFREI*



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 508 kcal

Kohlenhydrate: 42 g

Proteine: 27 g

Fette: 24 g

Zutaten (Für 1 Portion):

- 2 Eier
- 150 g Kartoffeln (roh)
- 1 Handvoll Blattsalat
- 1/4 Gurke
- 2 Radieschen

Für die Senfsoße:

- 10 g Mehl
- 3 TL Senf, mittelscharf
- 10 g Butter
- 200 ml fettarme Milch



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und schälen. Anschließend in Salzwasser gar kochen. Die Eier in einem Eierkocher oder einem anderen Kochtopf hart kochen (im Topf dauert es etwa 10 Minuten), abschrecken und pellen. Beiseite stellen. In der Zwischenzeit den kleinen Beilagensalat vorbereiten und schon mal auf einem Teller anrichten.
2. In einem kleinen Topf die Butter flüssig werden lassen. Das Mehl dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren, dass sich keine Klümpchen bilden. Mit der Milch ablöschen und kräftig rühren bis das ganze sähmig wird. Den Senf dazugeben verrühren. Die Sauce sollte schön cremig sein, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Soße über Eier und Kartoffeln geben und alles zusammen mit dem Salat genießen.

Abend-Variante: Senfeier sind so vielseitig einsetzbar! Lass die Kartoffeln abends einfach weg und genieße stattdessen ein Stück Lachs zu dem Gericht. Oder wie wäre es mit Möhrenpüree?