

Senf-Eier

Zutaten

40g MCT-Margarine oder MCT-Öl
40g Mehl
½ -1 l Brühe (Geflügel oder Rind)
Mittelscharfer Senf

8 Eier/Eiweiß
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Aus Mehl und Margarine eine Mehlschwitze herstellen. Dazu die Margarine in einem Topf zerlassen. Das Mehl unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist.

Nun die Brühe nach und nach hinzugießen und gleichzeitig mit einem Schneebesen durchrühren, damit es keine Klumpen bildet. Die Soße zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze einige Minuten ziehen lassen.

Nun den Senf in die Soße einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Einfach: Eier vorab kochen und pellen (ggf halbieren und das Eigelb entfernen).

Die noch heißen Eier in eine Schüssel geben und mit der Soße auffüllen.

Schwierig: Soße köcheln und die rohen Eier möglichst komplett direkt in die Soße geben, nicht rühren, bis das Eiweiß gekocht ist.

Hierzu passen gut Salzkartoffeln.

