Blutige Eier

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	8 St.
Rote Bete, vorgegart	100 g
Kapern	1 TL
Oliven, schwarz	8 St.
Zitronen	1 St.
Sardellenfilets in Olivenöl	10 g
Dill, frisch	5 g
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Chili, gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab, Spritzbeutel

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser zugedeckt aufkochen. Eier in das kochende Wasser geben und ca. 7 Min. garen. Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Eier längs halbieren und Eigelb herauslösen.

2. Inzwischen Rote Bete und Kapern abtropfen lassen. Rote Bete grob in Würfel schneiden. Oliven abtropfen lassen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Sardellen grob hacken. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken.

3. In ein hohes Gefäß Rote Bete, Eigelb, Senf, Kapern, Sardellen und Dill geben und fein pürieren. Eigelbmasse mit Salz, Pfeffer, Chili und etwas Zitronensaft abschmecken. Creme in einen Spritzbeutel geben.

4. Eihälften mit der Schnittfläche nach oben auf einen Teller setzen. Mit Creme füllen. Blutige Eier auf einer Platte servieren und jeweils eine Olivenscheibe auf die Eigelbmasse legen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	194 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	12 g