

Eier in Senfsoße mit Karotten-Kartoffelpüree

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	800 g
Karotten	2 St.
Salz	
Butter	4 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Senf	2 EL
Gemüsebrühe	300 ml
Milch	200 ml
Schlagsahne	100 ml
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Eier	8 St.

Muskatnuss, gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Sieb, Kartoffelstampfer

- 1. Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und jeweils in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Gemüse in einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken und zugedeckt aufkochen. Anschließend auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich garen.
- 2. In einem Topf 3 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Mehl und Senf zugeben und unter Rühren ca. 2 Min. anschwitzen. Brühe ggf. anrühren und nach und nach in den Topf gießen, dabei gut rühren. 100 ml Milch ebenfalls zugießen und ca. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln.
- 3. Sahne zur Senfsoße geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken und Soße bei kleiner Stufe zugedeckt warm halten.
- 4. In einem weiteren Topf Wasser aufkochen und Eier im kochenden Wasser ca. 7 Min. garen. Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Eier jeweils halbieren.
- 5. Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und 1 EL Butter und 150 ml Milch zugeben. Mit einem Kartoffelstampfer zu Kartoffelpüree verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Karotten-Kartoffelpüree mit Eiern und Senfsoße auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	497 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	25 g