




Eierragout mit Frühlingsgemüse



 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	4 St.
Zuckerschoten	400 g
Kohlrabi	1 St.
Butter	3 EL
Weizenmehl, Type 405	3 EL
Milch	250 ml
Gemüsebrühe	300 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Eier	8 St.
Petersilie, frisch	20 g
Zitronen	1 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne

1. Schalotten halbieren, schälen und längs vierteln. Zuckerschoten waschen. Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Butter auf hoher Stufe schmelzen. Schalotten mit Kohlrabi ca. 2 Min. andünsten. Zuckerschoten zufügen und weitere 2 Min. mit andünsten. Gemüse aus der Pfanne nehmen.
3. Im Bratensatz 2 EL Butter auf hoher Stufe schmelzen, Mehl zufügen und kurz anschwitzen. Mit Milch und Brühe unter Rühren ablöschen und aufkochen. Salzen, pfeffern und ca. 12 Min. köcheln lassen, dabei häufiger umrühren.
4. Inzwischen in einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen und Eier in kochendem Wasser ca. 10 Min. hart kochen. Abgießen, kalt abschrecken, abkühlen lassen und pellen.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Zitrone waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben.
6. Gemüse und Eier in die Sauce geben und mit Zitronenschale würzen. Eierragout mit Frühlingsgemüse mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Kartoffelpüree Grundrezept](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 383 kcal

Kohlenhydrate 30 g

Eiweiß 21 g

Ballaststoffe 8 g

Fette 20 g
