

DINNERLY



Ei in cremiger Senfsauce auf Brokkoli und Kartoffelpüree



ca. 35min



2 Portionen

Senfeier – wer kennt sie nicht als klassisches Kantinen-Mittagessen? Zugegebenermaßen ist der Ruf des Gerichts durch diese Assoziation etwas eingestaubt. Wir fanden das schade; also haben wir Omas Rezept aus der Schublade geholt und ihm mit körnigem Senf, Crème fraîche und im Ofen geröstetem Brokkoli einen modernen Twist verpasst. Knackige Lauchzwiebeln liefern einen grünen Frischekick. So geht deutsches Soulfood!

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 2 Bio-Eier ³
- 2 Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 2EL Butter ⁷
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

ALLERGENE

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

NÄHRWERTANGABEN PRO

PORTION

Energie 724kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 54.4g, Eiweiß 22.8g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in ca. 2cm große Würfel schneiden, in das kochende Wasser geben und in 15–20Min. gar kochen.



4. Kartoffelpüree zubereiten

Die **übrigen Lauchzwiebeln** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 3Min. glasig anbraten. Die **Eier** schälen. Mit einer Tasse etwas **Kartoffelwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen. Zurück in den Topf geben und mit 1EL Butter zu einem groben **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf **Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Brokkoli rösten

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, 1EL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermischen. Im Ofen 14–16Min. rösten, bis der **Brokkoli** gar ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Crème fraîche** mit 2TL (Weißwein-)Essig und 80ml Wasser in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren den **Senf** zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. esslöffelweise Wasser zufügen, um eine dünnere **Sauce** zu erhalten. Die **Eier** auf dem **Kartoffelpüree** anrichten und mit der **Senfsauce** übergießen. Mit den **grünen Zwiebelringen** garnieren und mit dem **Brokkoli** servieren.



3. Eier kochen

Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, dabei **1 Handvoll grüne Lauchzwiebelringe** für die Garnitur beiseitelegen.



6. Püree-Perfektion

Es geht doch eigentlich nichts über selbstgemachtes Kartoffelpüree. Das Beste daran ist, dass man es nach Belieben verfeinern kann: Ein bisschen frisch geriebene Muskatnuss ist dabei ein Klassiker, etwas Milch oder sogar Sahne machen das Püree schön cremig, und wer noch einen Rest Reibekäse im Kühlschrank findet, der kann sein Püree besonders dekadent machen.