



Gefüllte Eier mit Frischkäsecreme und Kresse



20 Minuten



4 Portionen



Energiegehalt
Kohlenhydrate
davon Zucker
Protein

99 kcal
1 g
1,2 g
7 g

Fett
gesättigte Fettsäuren
Salz
Ballaststoffe

7 g
3 g
0,6 g
0 g

Diese pikant gefüllten Eier sind nicht nur kulinarischer Genuss und optische Augenweide. Sie eignen sich als Vorspeise oder Zusatz zum Hauptgericht, sind leicht zu Kauen, gut portionierbar und enthalten ordentlich Energie aus Fetten und Protein. Der Kohlenhydratgehalt ist dagegen gering. Durch Zugabe von etwas Pflanzenöl kann man den Kaloriengehalt sogar nochmals steigern. Da das Ei vollständig durchgegart wird, ist eventuell vorhandenen Keimen der Garaus gemacht. Übrigens, die Frischkäsecreme ist offen für viele geschmackliche Experimente, z.B. mit Meerrettich, Knoblauch, Curry, Maggi ...

Benötigte Zutaten

- 4 Eier^c (Größe M)
- 1 TL Senf (mittelscharf oder süß)
- 1/2 TL Zitronensaft
- 2 EL Doppelrahm-Frischkäse^g
- 2 Prisen Zucker
- 1/4 TL Jodsalz mit Fluorid
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Handvoll Kresse



1
Einen kleinen Kochtopf 1/4 voll mit Wasser füllen, Eier dazu geben. Aufkochen lassen und auf mittlerer Stufe zugedeckt für ca. 7 Minuten köcheln lassen, bis die Eier hart sind. Mit kaltem Wasser abschrecken und vorsichtig schälen.



2
Mit einem scharfen Messer jedes Ei halbieren und das Eigelb vorsichtig mit einem Teelöffel auskratzen und in eine Schüssel geben. Frischkäse und alle anderen Zutaten mit dem Eigelb zu einer glatten Masse verrühren. Kresse waschen, etwas davon zum Garnieren zurücklegen. Den Rest hacken und unter die Eimasse rühren.



3
Eimasse in einen Spritzbeutel füllen und die Eierhälften befüllen. Mit Kresse Garnieren und als Fingerfood reichen.

Allergene und Zusatzstoffe

- c - Eier
- g - Milch und Milchprodukte, Laktose



4
Nach Wunsch kann das feste Eiweiß für einige Stunden in rote Beete Saft eingelegt oder auf kleinster Stufe evakuiert werden.