

## *Eier in Senfsauce mit Kartoffelstampf*



### **Zutaten**

60g Margarine oder Butter

60g Weizenmehl

300 l Wasser

200 l Milch oder Hafermilch

1 EL. gekörnte Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer nach Bedarf

2-3 EL. Senf

6-8 hartgekochte Eier

Petersilie

Für Kartoffelstampf: 500g mehlig kochende Kartoffeln/ Wasser/ Salz – geriebener Muskat

**Zubereitung:** Kartoffeln schälen und vierteln. In Salzwasser weich kochen. Wasser abschütten und Kartoffeln im Topf zerdrücken. Mit etwas frischgerieben Muskat bestreuen. Warmstellen.

Fett in der Pfanne schmelzen, Mehl breit einstreuen und im Fett erhitzen, heiße Gemüsebrühe mit Milch einrühren. Sämige Sauce nach Bedarf salzen und pfeffern. Warm halten – nicht kochen! Senf einrühren. Hartgekochte Eier pellen und halbieren. In die Sauce legen. Mit Petersilie überstreuen.

Es kann grüner Salat oder Gurkensalat dazu gereicht werden. Kaltgepresstes Öl im Dressing erhöht den Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Zitronensaft liefert Vitamin C. Salate liefert Ballaststoffe.

**Ernährungswertigkeit:** Kartoffeln und Eier liefern hochwertiges Eiweiß - gut für Zell- und Muskelaufbau. Zudem geben Eier Lecithin - gut für Nerven - hinzu. Kartoffeln sind reich an Vitamin C und B. Senföle haben entzündungshemmende Eigenschaften und wirken positiv auf Verdauung und Darmgesundheit. Gemüsebrühe und Kräuter liefern Mineralien und Vitamine.