






FRISCHKÄSE-EIER

 30 Minuten

 ca. 8 Minuten

 ca. 15 Minuten

 6 Portionen

NÄHRWERTE (pro Eihälfte)

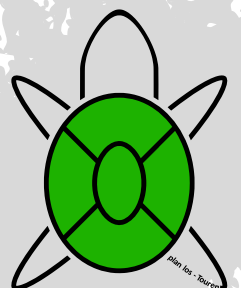
kcal	71
Protein	4,75 g
Fett	5,50 g
Carbs	0,67 g
Zucker	0,18 g

ZUTATEN

- 6 Eier
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 100 g Frischkäse (light)
- 1 EL Senf
- 2 EL Crème fraîche
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Prise Paprikapulver (edelsüß)

WERKZEUG / KÜCHENMATERIAL

- 1 Küchenwaage
- 1 Topf
- 1 Esslöffel (EL)
- 1 Teelöffel (TL)
- 1 Spritzbeutel
- 1 Schneidebrett
- 1 Messer
- 1 Schüssel





ZUBEREITUNG

FRISCHKÄSE-EIER



- fülle den Topf mit ausreichend Leitungswasser und bringe dieses zum Kochen
- koche die Eier für ca. 8 Minuten
- nehme die Eier heraus und schrecke sie mit kaltem Wasser ab
- lasse die Eier auskühlen (ca. 15 Minuten)
- wasche den Schnittlauch und schneide diesen klein
- gebe in der Zwischenzeit den Frischkäse, Senf, Pfeffer, die Crème fraîche, das Salz in die Schüssel
- schäle die Eier und halbiere sie der Länge nach
- löffle das Eigelb aus den Eier und gebe es in die Schüssel zur Creme
- verrühre alles zu einer gleichmäßigen Masse
- fülle die fertige Creme in einen Spritzbeutel (geht natürlich auch mit einem Löffel, ist aber schwerer)
- lege die Eierhälften auf einen Teller und fülle diese mit Hilfe des Spritzbeutels mit der Creme
- dekoriere alles, indem du das Paprikapulver und den Schnittlauch über die gefüllten Eier streust

