

Das deutsche Ei – ein starkes Stück!



Sahne-Eier mit feinem Krabbensalat

Zutaten für 4 Portionen:

- 40 g weiche Butter
- 80 ml Sahne
- Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 4 frische deutsche Eier (Größe L)
- 200 g Nordseekrabbenfleisch
- 1 Salatgurke
- ½ Bund Radieschen
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Beet Gartenkresse
- Zitronensaft
- 4 Scheiben Weißbrot, nach Wahl



Bildquelle: IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V.

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze (oder 165°C Umluft) vorheizen und vier kleine Auflaufformen (7-8 cm Durchmesser) mit insgesamt 20 g Butter ausstreichen.
2. Sahne mit Salz und Pfeffer würzen und in die vorbereiteten Formen geben. Je ein Ei in die Sahne schlagen und die restliche Butter in Flocken darüber geben. Im Ofen 12 Minuten garen.
3. Währenddessen Krabbenfleisch kalt abbrausen, dann sorgfältig abtropfen lassen. Gurke schälen, entkernen und sehr fein würfeln. Radieschen waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Lauchzwiebeln putzen und ebenfalls fein schneiden. Kresse klein schneiden. Alles mit dem Krabbenfleisch vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Weißbrotscheiben toasten und mit dem Krabbensalat zu den Eiern servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Nährwerte pro Portion: ca. 364,8 kcal/1524,9 kJ, 21,7 g Eiweiß, 23,2 g Fett, 16,5 g Kohlenhydrate

Kontakt:

IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V. · Claire-Waldoff-Str. 7 · 10117 Berlin
Christiane von Alemann · Tel. 030 288831-40 · Fax 030 288831-50 · E-Mail info@deutsche-eier.info

Brandzeichen - Markenberatung und Kommunikation GmbH · Heimhuder Straße 81 · 20148 Hamburg
Svenja Eggert · Tel. 040 4 1330 19-25 · Fax 040 4 1330 19-20 · E-Mail svenja.eggert@brandzeichen-pr.de