



# Eier in Senfsoße mit Karotten-Kartoffelpüree

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	800 g
Karotten	2 St.
Salz	
Butter	4 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Senf	2 EL
Gemüsebrühe	300 ml
Milch	200 ml
Schlagsahne	100 ml
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Eier	8 St.
Muskatnuss, gemahlen	

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Sieb, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und jeweils in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Gemüse in einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken und zugedeckt aufkochen. Anschließend auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich garen.
2. In einem Topf 3 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Mehl und Senf zugeben und unter Rühren ca. 2 Min. anschwitzen. Brühe ggf. anrühren und nach und nach in den Topf gießen, dabei gut rühren. 100 ml Milch ebenfalls zugießen und ca. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln.
3. Sahne zur Senfsoße geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken und Soße bei kleiner Stufe zugedeckt warm halten.
4. In einem weiteren Topf Wasser aufkochen und Eier im kochenden Wasser ca. 7 Min. garen. Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Eier jeweils halbieren.
5. Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und 1 EL Butter und 150 ml Milch zugeben. Mit einem Kartoffelstampfer zu Kartoffelpüree verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Karotten-Kartoffelpüree mit Eiern und Senfsoße auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	497 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	25 g