

Saure Eier mit Specksoße



Rezept von Sieglinde Sommer

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten für 2 Personen

- 4 Eier, gekocht oder roh
- 100 g fetter Speck
- 40 g Mehl
- 4 dl Wasser oder Brühe
- 1 TL Senf
- 2 EL Essig
- 2 EL Zucker oder Honig
- Salz, Pfeffer nach Geschmack, kräftig aber mit Gefühl würzen

Zubereitung

- Speck in kleine Würfel schneiden und hellgelb anbraten
- Mehl hinzufügen und zusammen hellgelb rösten
- mit Wasser oder Brühe ablöschen und aufkochen lassen
- mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker oder Honig abschmecken
- Senf unterrühren
- die Eier entweder weich kochen, abschälen und halbiert in die Soße servieren oder vorsichtig in die heiße Soße gleiten und stocken lassen

Guten Appetit!

Tipp

Eier mit Kartoffeln haben die höchste biologische Wertigkeit für den Menschen. Also, dazu passen Kartoffeln.

Eier: Schluss mit der Cholesterin-Lüge

Man darf also ohne schlechtes Gewissen sein tägliches Frühstücksei genießen. Im Gegenteil, das Frühstücksei bietet sogar weitere Vorteile. Zum einen hat das Protein aus dem Ei die höchste biologische Wertigkeit und ist für den menschlichen Körper optimal verwertbar. Zum andern sättigt das Eiweiss nachhaltig und hilft damit beim Abnehmen, bzw. trägt so dazu bei, das Körpergewicht zu halten.

www.experto.de/gesundheit/ernaehrung/mythos-eier-und-cholesterin-spiegel.html

Nährwert

Eier sind zum Bersten gefüllt mit wertvollen Nährstoffen

Eier sind ähnlich wie Muttermilch von der Natur dafür vorgesehen, möglichst viele wichtige Nährstoffe zu liefern. Sie gehören zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt. Ein durchschnittliches Ei enthält...

- rund 6g Eiweiß, gleichmäßig verteilt auf Eiklar und Eigelb, darunter alle essenziellen Aminosäuren,
- reichlich Vitamin A, Vitamin E und Beta-Carotin,
- als eine der wenigen natürlichen Nahrungsquellen auch das wichtige Vitamin D,
- Tryptophan, welches die Serotoninbildung fördert und stimmungsaufhellend wirkt,
- Lutein und Zeaxanthin, zwei für die Gesundheit der Augen wichtige Carotinoide,

Ein Großteil dieser kostbaren Nährstoffe steckt im Eigelb. Daher mutet es absurd an, aus gesundheitlichen Gründen nur das Eiweiß zu essen.

Weitere Infos: www.urgeschmack.de/?s=mythos+eier