

Bärenstark gekocht



Eier-Frikassee



Zutaten

1	mittlere Zwiebel
50g	Butter (oder Margarine)
50g	Weizenmehl
8	gekochte Eier
1 TL	Senf
½ l	Milch
200g	Erbsen (Tiefgekühlt)
2	Karotten
1 TL	Worcestershire Soße
½ TL	Currypulver
1 TL	Salz
	Etwas Schnittlauch oder Petersilie
	Beilagen (z.B. Kartoffeln)

Zubereitung

1. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Butter auf kleiner Flamme goldgelb anschwitzen
2. Mehl hinzufügen, leicht anrösten und dabei mit einem Holzlöffel gut umrühren
3. Die Mehlschwitze mit der Milch ablöschen.
4. Senf, Salz, Currypulver und Worcestershire Soße hinzugeben. Alles zusammen ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, dabei ständig rühren, damit die Soße nicht ansetzt
5. Eier pellen und achteln – das geht wunderbar mit einem Eierschneider
6. Möhre schälen, würfeln und zusammen mit den Erbsen mit wenig Salzwasser bei geschlossenem Deckel bissfest dünsten
7. Das Gemüse und die Eier in die heiße Soße geben – ggf. mit etwas Fond vom Gemüse, nochmal abschmecken
8. Feine Schnittlauch-Röllchen oder gehackte Petersilie drüberstreuen und mit Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree servieren

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids

Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezpte

www.radioteddy.de/40seconds