Rezept

# Eier in Gemüse-Schinken-Sauce

Ein Rezept von Eier in Gemüse-Schinken-Sauce, am 28.06.2026

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **2** | Eier (M) |
| **1 Stange** | Lauch |
| **50 g** | magerer Rohschinken (z. B. Katenschinken) |
| **125 ml** | Gemüsebrühe |
| **½ EL** | Rapsöl |
| **1 TL** | mittelscharfer Senf |
| | Pfeffer |
| **100 g** | Zucchini |
| **50 g** | TK-Erbsen |
| **75 g** | griech. Joghurt (10 % Fett) |
| **¼ TL** | Johannisbrotkernmehl |
| **1 TL** | Butter |
| | Salz |
| **¼ Bund** | Schnittlauch |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 19 g F, 18 g EW, 10 g KH

## Zubereitung

1. Die Eier in kochendem Wasser in 5-7 Min. wachsweich kochen. Kalt abschrecken und pellen.

2. Inzwischen die Zucchini putzen, waschen und in ca. 5 mm kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in dünne Halbringe schneiden. Erbsen antauen lassen. Schinken in kleine Würfel schneiden. Joghurt mit Brühe und Johannisbrotkernmehl glatt rühren.

3. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Zucchini und Lauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. dünsten. Dann Erbsen und Schinken dazugeben und 1-2 Min. mitdünsten. Den Joghurt-Brühe-Mix untermischen und alles offen bei niedriger Hitze noch 4-5 Min. köcheln lassen.

4. Den Senf unter die Gemüsesauce rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Zwei Drittel des Schnittlauchs unter die Sauce rühren.

5. Zum Servieren die Eier quer halbieren, mit der Gemüse-Schinken-Sauce auf Teller verteilen und mit dem übrigen Schnittlauch bestreuen.