

Rezept

Pikant gefüllte Eier

Ein Rezept von Pikant gefüllte Eier, am 10.07.2026

Zutaten

8 Eier (Größe M)	2 Sardellenfilets (in Salz)
2 TL Kapern	2 EL Mayonnaise
1 TL scharfer Senf	1 TL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
Worcestersauce	1 Scheibe altbackener Pumpernickel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Eier in 8 Min. hart kochen, kalt abschrecken und pellen. Mit einem nassen Messer halbieren und die Eigelbe auslösen, diese in eine Schüssel geben. Die Sardellenfilets abspülen, trockentupfen und die Gräten abschaben. Die Kapern abtropfen lassen.
2. Die Sardellenfilets mit den Kapern fein hacken, zu den Eigelben geben und alles mit einer Gabel zerdrücken. Mit der Mayonnaise mischen und mit Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Worcestersauce abschmecken. Die Mischung in die Eiweißhälften füllen und die Eier wieder zusammensetzen.
3. Den trockenen Pumpernickel reiben oder im Blitzhacker fein zerbröseln und auf einen Teller streuen. Die Eier mit dem Füllungsrand in den Pumpernickelbröseln drehen. Einzel in Frischhaltefolie wickeln und in einer Kühltasche transportieren.