

**GUTEN  
APPETIT!**



## Pochiertes Ei in Frühlingskräutersuppe

VORSPEISE

### ZUTATEN (4 PORTIONEN):

800–1000 ml Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe  
2 Bund Kräuter für Frankfurter Soße  
(Borretsch, Kerbel, Kresse,  
Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer  
und Schnittlauch)  
4 Eier  
Pfeffer, Salz

### ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

Die Kräuter verlesen, abspülen, trockenschleudern und sehr fein hacken. Die Brühe erhitzen.

2 Liter Wasser zum Kochen bringen. Eier nacheinander aufschlagen und jeweils in eine Schöpfkelle, Schale oder Tasse geben. Durch Rühren einen Strudel im Wasser erzeugen, Eier nacheinander in die Strudelmittle gleiten lassen und jeweils ca. 1½–2 Minuten wachweich pochieren.

Die gehackten Kräuter in die Brühe geben, ziehen lassen (nicht kochen) und abschmecken. Die Kräutersuppe auf 4 Suppenschalen verteilen und mit je einem pochiertem Ei anrichten.

Bei Gefahr der Hypoglykämie: Röstbrot dazu reichen – extra berechnen.

► Geeignet für Patienten mit Diabetes mellitus und Hyperlipoproteinämie, individuelle Unverträglichkeiten bitte berücksichtigen.

### NÄHRWERTANGABE PRO PORTION:

Energie 161 (kcal) · 672 (kJ) · Fett 10,4 g · Kohlenhydrate 6,4 g · Proteineinheiten 0,5 BE · Eiweiß 10,2 g ·  $\beta$ -Carotin 4,01 mg · Vitamin D (Calciferol) 1,8  $\mu$ g · Gesamte Folsäure 141  $\mu$ g · Ballaststoffe 3,5 g · Cholesterin 238 mg · Harnsäure 44,7 mg · Gesättigte Fettsäuren 2,2 g · Einfach ungesättigte Fettsäuren 3,5 g · Eicosatetraen-, Arachidonsäure 33,6 mg · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 3,6 g · n-3 Fettsäuren 180 mg · n-6 Fettsäuren 3,4 g

Weitere leckere Rezepte finden Sie unter [www.msd-gesundheit.de](http://www.msd-gesundheit.de)

