



---

## Senfeier mit Kartoffeln und Salat

---

**Kalorien: 508 kcal**      **Kohlenhydrate: 42g**    **Eiweiß: 27g**    **Fett: 24g**

Zutaten 1 Person:

2 Eier, 150g Kartoffeln, festkochend (roh), 1 handvoll Blattsalat/Feldsalat, ¼ Gurke, 2 Radieschen

Für die Sauce:

10g Mehl, 3 TL Senf (Bio Alnatura, hat wenig Zucker), 10g Butter, 200ml fettarme Milch, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

In kleinen Topf die Butter flüssig werden lassen. Das Mehl dazugeben und mit Schneebesen verrühren, dass sich kleine Klümpchen bilden, mit der Milch ablöschen und kräftig rühren, sodass die Soße sämig wird. Den Senf dazugeben und verrühren. Die Soße sollte schön cremig sein und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Die Soße über Eier und Kartoffeln geben alles zusammen mit Salat genießen.

Bon Appetit!

