



Felix

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. ⌚

Je Portion: 566 kJ, 135 kcal, 1 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 11 g Fett, 239 mg Cholesterin, 0,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: 

Kosten: €



Zutaten

Menge

1 EL	Frischhaltefolie
4	Öl
4 TL	Eier
	Pesto
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Küchengarn

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du für jedes Ei eine kleine Tasse oder ein Schüsselchen mit Frischhaltefolie auslegen. Die Frischhaltefolie sollte über den Rand hängen. Dann die Folie dünn mit Öl bestreichen und je ein aufgeschlagenes Ei hinein geben, einen Teelöffel Pesto und etwas Salz und Pfeffer darauf geben. Die Enden der Folie jeweils zu Beuteln zudrehen, dabei möglichst wenig Luft mit einschließen. Die Beutel mit Küchengarn zu schnüren, dabei eine 20 Zentimeter lange Schnur dran lassen.

Step 2:

Die Eierbeutel hängst du nun in den Wasserkocher und befestigst die Schnur am Griff. Die Eier dürfen nicht den Boden des Wasserkochers berühren. Den Wasserkocher einmal aufkochen lassen und die Eier drei bis vier Minuten im heißen Wasser ziehen lassen, herausnehmen und vorsichtig auspacken.