



## Oster – Ei in Senf - Sauce - nach Grossmutter's Art

### Zutaten für 4 Personen

100 Gramm	Speck vom Metzger gewürfelt
1	Zwiebel gehackt
4 Esslöffel	Öl
3 Esslöffel	Mehl
8 dl	Wasser kalt
0,5 Glas	historischer Senf mittelscharf <a href="http://www.shop.natursef.ch/senf">www.shop.natursef.ch/senf</a>
1 Teelöffel	Zucker
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle weiß
2 Esslöffel	Schnittlauch (nach Bedarf auch etwas Bärlauch)
8	Eier Freiland aus der Region

### Zubereitung

- 1 Die Eier ca. 7 Minuten kochen und schälen.
- 2 Den gewürfelten Speck und die gehackte Zwiebel in einer heißen Pfanne in dem Öl anschwitzen, mit dem Mehl bestäuben und alles zusammen leicht anrösten so dass das Mehl eine leichte Bräunung annimmt. Mit dem Wasser unter kräftigem Rühren ablöschen. Dann die Hitze der Herdplatte kleiner stellen.
- 3 Den historischen Senf unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Nach Belieben den Schnittlauch unterrühren. Dazu Salzkartoffeln und etwas Gemüse wie Rüeblli servieren
- 4 Tipp für alle Vegetarier: einfach ohne Speck machen.
- 5 Tipp Fitnesshungrige: anstelle von Speck auch Pouletstückli nehmen, die vorher angebraten werden

### Divers:

Schwierigkeitsgrad	nöd schwär
Zubereitungszeit	ca. 15 Minuten
Rezept aus	<a href="http://www.shop.natursef.ch/kochbuch">www.shop.natursef.ch/kochbuch</a> , verfeinert durch Probieren
Bilder aus	<a href="http://www.google.ch">www.google.ch</a>