

Tatar zum Frühstück

Zutaten für 2 Portionen

4 kleine Zwiebel
250 g Tatar
1 TL Pflanzenöl
1 TL Senf
grüner Pfeffer
Salz
Paprika Gewürz
Essig
1 TL frisch gehackter Majoran
3 Eigelb
4 kleine Scheiben Brot

Zwiebel schälen und ganz fein hacken. Tatar mit den Zwiebelwürfeln vermischen. Öl, Senf und Pfeffer vermengen und dem Tatar zufügen. Mit Salz, Paprika und ein wenig Essig würzen.

Tatar auf einer Platte anrichten und mit Majoran garnieren. Drei Vertiefungen eindrücken und jeweils 1 Eigelb hinein geben. Brot dazu reichen.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN OHNE FRUCTOSE

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433262
160 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei intestinaler Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption), da sie wenig oder keine Fructose enthalten. Sie sind nicht geeignet bei der extrem seltenen hereditären Fructose-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/tatar_zum_fruehstueck_bei_fructoseintoleranz.html