

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Gurkengemüse mit Kapern

430 g Netto halbe Gurkenscheiben  
(2 Gurken geschält,  
längs halbiert, ausgekratzt, i.  
halbe ca. 0,5 cm dicke Ringe  
geschnitten)  
wenig Gemüsebrühe

60 g Crème fraîche  
30 g Senf, mittelscharf  
25 g Kapern  
2 Eigelb (Gr. M)

jod. Meersalz, Pfeffer, weiß

geh. Dill

mit  
im geschlossenen Topf kurz  
garen; Gurken m. d. Schaum-  
kelle herausnehmen,

verrühren, zur Gurkenbrühe i. d.  
Topf geben u. m. d. Schnee-  
besen unterrühren. Unter  
Rühren erhitzen, würzen:

Gurkenscheiben zufügen,  
erhitzen und mit  
servieren.

Gesamt: 443 kcal : 4 = 111 kcal  
2,15 g Ballaststoffe : 4 = 0,54 g Ballaststoffe

Dazu: gebr. Fischfilet, natur  
und Salzkartoffeln