

DRILLINGE MIT KRÄUTERSAUCE UND WACHSWEICHEM EI

6 Eier
**600 g festkochende
Kartoffeln**
**1 Packung Kräuter für
Frankfurter Grüne Sauce**
1 Bund Glatte Petersilie
150 g Buttermilch
250 g Magerquark
1 EL mittelscharfer Senf
2 EL Weißweinessig
**Meersalz, schwarzer
Pfeffer aus der Mühle**

Du willst bestes Eiweiß zu dir nehmen? Dann ist dieses Gericht perfekt für dich. Tatsächlich sind Kartoffeln und Ei die beste eiweißreiche Lebensmittelkombination, die man essen kann. Wenn dein Trainingsziel Muskelaufbau ist, dann ist diese Kombination perfekt für dich.

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale kochen; danach abgießen. Inzwischen die Kräuter, waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Kräuter mit der Buttermilch fein mixen. Den Quark und den Senf dazu geben und weiter mixen, bis die Sauce richtig Grün ist. Dann die Sauce mit dem Essig Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Die Eier ca. 6 Minuten kochen, dann abschrecken und pellen. Eier und Kartoffeln mit Sauce anrichten.