



Hartmann ist Hersteller von umweltfreundlichen Faserformverpackungen. Die Eierverpackungen sind aus 100% Altpapier und nach dem Gebrauch wiederum recycelfähig bzw. biologisch abbaubar. Sie schützen die Eier vor Licht, Kondenswasser und Stößen beim Transport. Die Hartmann Verpackung GmbH am Standort Eschborn arbeitet in den Bereichen Marketing, Verkauf und Administration. Eine der 6 europäischen Produktionsstätten liegt in Brandenburg.
www.hartmann-packaging.de



Mediterran & leicht

Pochierte Eier in Tomatensugo

Für 4 Personen, Zubereitungszeit: 15 min, Schwierigkeitsgrad: leicht

**Zutaten: 12 Eier | 10 Tomaten | 8 EL Weißweinessig
 2 Knoblauchzehen | 3 EL Olivenöl | Prise Zucker
 Salz | Cayennepfeffer | 4 Basilikumzweige**

Zubereitung:

Basilikumblätter abzupfen und in Streifen schneiden. Einige Blätter für die Garnitur aufbewahren. Tomaten heiß überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und würfeln.

Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In heißem Öl anschwitzen, Tomaten zugeben und ca. 1-2 Min. schmoren lassen. Dann mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und Basilikum zugeben.

2 l Wasser in einem weiten Topf zum Sieden bringen (Wasser sollte ca. 8 cm hoch sein). Weinessig und 1 TL Salz hinzufügen. Eier einzeln aufschlagen und vorsichtig in eine Tasse geben. Die Eier einzeln in das Essigwasser gleiten lassen und 4 Min. pochieren. Das Wasser nicht kochen lassen, die Eier sollten nur noch ziehen.

Tomatensugo auf Teller verteilen, abgetropfte Eier mit einer Schaumkelle darauf setzen und mit Basilikum garniert servieren. Nach Belieben dazu geröstetes Baguette reichen.

Nährstoff-Knüller-Ei

Eier gehören zu den nährstoffreichsten und wertvollsten Grundnahrungsmitteln. Hochwertiges Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe stecken im Ei und geben dem Körper Kraft und Ausdauer – bei nur ca. 81 Kalorien pro Ei. Insbesondere für Sportler ist das Ei ein wichtiger Energielieferant und fördert

mit seinem hochwertigen Eiweiß den Muskelaufbau. Das Ei ist aus einem gesunden und ausgewogenen Ernährungsplan nicht weg zu denken. Die vielseitige Verwendung des Eies spiegelt sich in den unterschiedlichen landestypischen Eierspeisen wieder. Leichte exquisite oder klassisch regionale Speisen,

als Snack zwischendurch, zum Frühstück oder als Hauptspeise – das Ei bietet jede Menge Abwechslung auf dem Speiseplan!

Nährwertangaben

Energie	80,6 kcal	Natrium	66 mg
	337,3 kJ	Phosphor	115 mg
Protein	6,8 g	Eisen	1,4 mg
Fett	5,8 g	Vitamin A	140 µg
Kohlenhydrate	0,3 g	Vitamin E	0,8 mg
Cholesterin	180 mg	Vitamin B1	70 µg
Calcium	30 mg	Vitamin B2	180 µg



Quellen:
www.was-steht-auf-dem-ei.de
www.deutsche-legehennen.de
www.incredibleegg.org
www.yellow-egg.com

Info



Die Gold-Ei ist eine deutsche Erzeugergemeinschaft, die sich unter strengen Qualitätsvorgaben auf hochwertige Produkte regionaler Herkunft spezialisiert hat. Die Marke Kraftmeier steht für alle Gold-Ei Sonderaktionen rund um das Thema Sport. Mehr dazu unter:

www.gold-ei.de
www.omega-3-dha.de
www.kraftmeier.de



Mit Service und neuen Ideen, so versteht sich die Druckerei im Verbund der Gruppe CPC. Mit einem breiten Produktangebot aus den Bereichen Etiketten, Faltschachteln, In-Mould Labeling, Sleeves und flexiblen Verpackungen ist Haferkamp europaweit aufgestellt.

Mehr dazu unter: www.cpchaferkamp.de



Hinter der Eiervermarktung Wiesengold Landei GmbH & Co. KG steht eine Erzeugergemeinschaft aus Menschen, die sich seit 1990 für Boden- und Freilandhaltung von Legehennen engagieren. Neuer Schwerpunkt sind seit 1995 BIO-Betriebe, die ausschließlich gemäß den Naturland Richtlinien produzieren. BIO-Eier werden selbstverständlich streng getrennt von anderen Eiern erfasst, verpackt bzw. verarbeitet. Mehr dazu unter: www.wiesengold.de



Die leckeren Eier in Ihrem Startbeutel stammen von Gold-Ei und der Eiervermarktung Wiesengold Landei. Sie wurden von Gold-Ei gekocht und gefärbt.

erhältlich bei:
Edeka



erhältlich bei:
Edeka
Globus
SBK
Kaufland



International & vollwertig

Quinoa mit Ajvar, grünem Spargel und Spiegelei

Für 4 Personen, Zubereitungszeit: 50 min, Schwierigkeitsgrad: leicht

300 g Quinoa | ca. 600 ml Gemüsebrühe | 1 Bund grüne Spargel | 2 Frühlingszwiebeln | 200 g Zuckerschoten | 1 Knoblauchzehe | 1 Chilischote | 2 EL Öl | Ajvar | 4 Eier | Currypulver | Salz | Spritzer Zitronensaft | Cayennepfeffer

Zubereitung: Quinoa gründlich waschen bis das Wasser nicht mehr schäumt. Mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Halb zugedeckt ca. 20 Min. bei milder Hitze ausquellen lassen. Die Flüssigkeit sollte am Schluss völlig aufgesaugt sein. Unteres Drittel vom Spargel schälen und in Salzwasser ca. 8-10 Min. bissfest blanchieren. Dann abschrecken und schräg in Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und ebenfalls ca. 3-4 Min. blanchieren und abschrecken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und ebenfalls schräg in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Chilischote waschen, längs halbieren, putzen und hacken. Mit Knoblauch in 1 EL heißem Öl anschwitzen. Spargel, Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Salz würzen. Vier Spiegeleier im restlichen Öl braten. 4 EL Ajvar unter den Quinoa mengen, dann das Gemüse unterrühren und mit Salz, Zitronensaft, Currypulver und Cayennepfeffer abschmecken. Auf Schüsseln verteilen und Spiegeleier darauf setzen. Mit etwas Curry bestreut servieren und nach Belieben Ajvar dazu reichen.



Ländlich & lecker



Eier in Kräutersauce, Pellkartoffeln und Feldsalat

Für 4 Personen, Zubereitungszeit: 40 min, Schwierigkeitsgrad: leicht

8 Eier | 800 g kleine, neue Kartoffeln | 100 g Feldsalat | 250 g Quark | 100 g Joghurt | 1 EL Mayonnaise | 1 EL Creme fraiche | 1 Bund Schnittlauch | 0,5 Bund Petersilie | 2 EL Butter | Salz | Pfeffer aus der Mühle | 3 EL Olivenöl | Saft einer halben Zitrone | etwas Zitronenabrieb

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und ca. 20 Min. gar dämpfen.

Eier hart kochen, abschrecken, schälen und halbieren.

Salat waschen und putzen.

Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Quark mit Joghurt, Mayonnaise und Creme fraiche verrühren, bis auf 2 EL Kräuter unterrühren und mit Salz, Zitronenabrieb und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln schälen und in heißer Butter schwenken. Zusammen mit den Eiern und Salat auf Tellern anrichten. Kräutersauce über Eier und Kartoffeln geben. Restliche Kräuter mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren und über den Salat träufeln. Servieren.

erhältlich bei:
tegut



erhältlich bei:
Kaiser's
Tengelmann



**GEWINNSPIEL:
GOLD-EI VERLOST
33 ORIGINAL-
KRAFTMEIER-
TRIKOTS**

EINSENDESCHLUSS: 13.11.2009

„Zeig, dass du dazu gehörst und werde Teil des Ganzen.
Gewinn eines von 33 hochwertigen Sport-Trikots.“
(erstklassige Tragequalität, org. JAKO Qualitätssportartikel)

NAME _____

TRIKOTGRÖSSE (bitte ankreuzen)

XXS XS S M L XL XXL

STRASSE _____

PLZ/ORT _____

TELEFON _____

Bitte einsenden an: GOLD-EI Erzeugerverbund GmbH,
Postfach 2041, 63120 Dietzenbach
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.