



Schinkenheu-Sülzli

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.
Kühl stellen: ca. 2 Std.
Für 4 Förmchen von je ca. 2 dl,
mit wenig Öl bestrichen, mit Klar-
sichtfolie ausgelegt

3 dl Wasser

2 dl Weisswein

2 Päckli Sulzpulver
(für je 2½ dl)

2 Eier, hart gekocht,
geschält, längs halbiert

2 Esslöffel Schnittlauch,
fein geschnitten

150 g Schinkenheu
(siehe Hinweis)

1. Wasser und Wein mit dem
Sulzpulver unter Rühren auf-
kochen. Ca. 1½ dl in die vor-
bereiteten Förmchen verteilen,
ca. 15 Min. kühl stellen.

2. Je ½ Ei mit der Schnittfläche
nach unten hineinlegen.
Schnittlauch und 100 g Schin-
kenheu darauf verteilen.
Restliche Sulz darübergiesen,
im Kühlschrank ca. 1¾ Std.
fest werden lassen.

Servieren: Sülzli auf Teller stürzen,
Folie entfernen, mit restlichem
Schinkenheu bestreuen.

Hinweis: Schinkenheu ist in aus-
gewählten Metzgereien (z. B.
Heinzer, www.heinzermetzgerei.ch)
erhältlich.

Dazu passen: Brot und Salat.

Pro Person: 6 g Fett, 18 g Eiweiss,
2 g Kohlenhydrate, 717 kJ (171 kcal)