

Gefüllte Eier mit Thunfischfüllung

Klassisch, proteinreich, ketofreundlich – gefüllte Eier mit cremiger Thunfisch-Masse.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 15 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min (Eier kochen)
- Portionen: 2
- **Gesamt: ca. 25 Min**

📷 Bild

Gefüllte Eier mit Thunfischfüllung

📋 Zutaten

Zutat	Menge
hartgekochte Eier	4
Thunfisch im eigenen Saft	80 g
Kapern	1 TL
Mayonnaise	1 EL
Zitronensaft	1 TL
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Frischer Schnittlauch (optional)	nach Bedarf

☐☐ Schritt-für-Schritt

1. Eier schälen, halbieren und das Eigelb herauslösen.
 2. Eigelb mit Thunfisch, Kapern, Mayonnaise und Zitronensaft cremig verrühren.
 3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 4. Masse in die Eiweißhälften füllen.
 5. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren – klassisch, proteinreich, ketofreundlich.
-

☐☐ Tipps & Variationen

- Für mehr Würze etwas Senf oder Tabasco unterrühren.
 - Mit fein gehackten Cornichons oder Schalotten variieren.
 - Perfekt als Snack, Vorspeise oder kaltes Mittagessen.
-

☐☐ Quelle

Foto aus Kochbuch (Seite 55)

Revision #1

Created 2026-05-27 08:22:26 UTC by Admin

Updated 2026-05-27 08:22:27 UTC by Admin