

www.seminarbaeuerinnen-ooe.at

Das Ei - ein geniales Lebensmittel

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20
Erziehung für das Ländliche Österreich



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raumes:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



lk Landwirtschaftskammer
Oberösterreich

SEMINAR
BÄUER
INNEN

DIE SPEISE DER TAUSEND MÖGLICHKEITEN EIER SPEISE

Rezepte LK OÖ / Romana Schneider-Lenz

ZUTATEN



2 Eier



1 TL Butter



Kräutersalz



Pfeffer

Eier in eine Tasse schlagen und mit einer Gabel leicht verschlagen. Butter in einer Pfanne (ideal sind beschichtete Pfannen) zerlassen und die Eiermasse dazugeben.

Nun die Masse bei mäßiger Hitze stocken lassen, dabei die Masse immer vom Rand her in die Mitte schieben, bis die Masse gestockt ist. Nicht zu viel rühren – die Masse soll flockig bleiben.

Auf einen vorgewärmten Teller geben, mit Kräutersalz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und nach persönlichem Gusto und eigenen Vorlieben mit frischen Kräutern etc. verfeinern.

Tipps für die perfekte Eierspeise

Die Eierspeise wird durch die Beigabe von 1 EL Obers, Milch oder Mineralwasser cremiger bzw. lockerer.

Toll schmeckt Eierspeise auf gerösteten bzw. getoasteten Bauernbrot-scheiben oder halbierten Vollkornweckerln.

Reicht für 1 kleine Portion!

© by Landwirtschaftskammer OÖ, Abteilung Ernährung und Direktvermarktung – Eigenverlag. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung. Alle Rechte sind vorbehalten. Haftung bezüglich Inhalt wird nicht übernommen.

FOTOS: Tobias Schneider-Lenz, Volker Weihbold (S. 5), AMA-Marketing (S. 7)

GRAFIK / LAYOUT: Tobias Schneider-Lenz

SCHMANKERL-EIERSPEISE

Ca. 1 EL fein geschnittene Zwiebel, 1 EL Speck- oder Schinkenwürfel und 1 kleinen würfelig geschnittenen Erdapfel (gekocht) in Butter leicht anschwitzen. Dann die verschlagenen Eier dazugeben und die Masse stocken lassen. Kurz bevor die Masse ganz durchgebraten ist, mit 1 EL geriebenem Käse bestreuen. Mit viel frischem Schnittlauch bestreuen.

BUCHWEIZEN-KNUSPER-EIERSPEISE

1-2 EL Buchweizenkörner in einer Pfanne trocken anrösten. Die fertige Eierspeise mit den gerösteten Buchweizenkörnern und frischen Kräutern (z. B. Kresse) bestreuen. Auch geröstete Getreideflocken oder Getreideschrot schmecken köstlich.

BUNTE GEMÜSE-EIERSPEISE

1 kleine Handvoll Gemüse der Saison (Karotten, Stangensellerie, Kraut etc.) in kleine Stücke bzw. Streifen schneiden. In Butter knackig anschwitzen. Die verschlagenen Eier dazugeben und wie im Grundrezept beschrieben fertigstellen. Mit frischen Kräutern der Saison bestreuen.



KRÄUTER-EIERSPEISE

1 Handvoll Kräuter nach persönlichem Geschmack (z. B. Bärlauch, Giersch, Petersilie etc.) fein hacken. Die Hälfte der Kräuter gleich zur Eimasse begeben, die Eierspeise dann wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Die fertige Eierspeise mit den restlichen Kräutern bestreuen.

MOZZARELLA-PARADEISER-EIERSPEISE

1 bis 2 kleine Fleischparadeiser (ersatzweise getrocknete Paradeiser) in Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Eimasse begeben und etwas stocken lassen. 1 EL würfelig geschnittenen Mozzarella unterrühren, fertigbraten und vor dem Servieren mit gehacktem Basilikum bestreuen.

KÜRBISKERN-EIERSPEISE

Die fertige Eierspeise mit etwas Kernöl beträufeln und 1 bis 2 EL gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Variation: Mühlviertler-Lein-Eierspeise

Eimasse mit 1-2 EL geschrotetem Leinsamen verrühren und wie gewohnt zubereiten. Vor dem Servieren mit etwas Leinöl beträufeln und mit frischen Kräutern der Saison bestreuen.

SPIEGELEI IM BAUERNBROT / TOAST

In einer Scheibe Bauernbrot oder Toastbrot mit einem Ausstecher (Herz, Kreis etc.) in der Mitte eine Form ausstechen. Etwas Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne zerlassen und die Brot- bzw. Toastscheibe hineinlegen. Ein Ei in die Öffnung schlagen und 2-3 Minuten braten. Wer das Ei gerne fest mag, kann das Brot nochmals wenden und auf der zweiten Seite knusprig braten. Vor dem Servieren mit Kräutersalz, frisch gemahlenem Pfeffer und evtl. Kresse verfeinern.

weitere tolle
Rezeptideen
findest du unter
[www.regionale-
rezepte.at](http://www.regionale-rezepte.at)



PERFEKTE HÜLLEN UND KÖSTLICHE FÜLLEN

PALATSCHINKEN

Rezepte LK OÖ / Romana Schneider-Lenz

ZUTATEN



250 ml Milch



125 g Mehl



Prise Salz



2 Eier



Butterschmalz/
Öl zum Backen

Reicht für 6-8 Palatschinken
je nach Größe

Mehl mit Milch glattrühren. Dann Eier und eine Prise Salz begeben und unterrühren. Die Masse ca. 10 Minuten rasten lassen.

Eine beschichtete Pfanne dünn mit Butterschmalz oder Öl auspinseln. Eine Teigportion in die Pfanne geben. Wenn die Masse durchgebacken ist, wenden und auf der anderen Seite auch goldbraun backen.

Tipps für die perfekten Palatschinken

- Anstelle von „normalem“ Mehl kann auch fein gemahlene Vollkornmehl (Buchweizen, Dinkel, Kamut, Einkorn, Roggen, Weizen etc.) verwendet werden. Vollkornmehle brauchen meist etwas mehr Flüssigkeit, deshalb noch etwas Milch oder Mineralwasser begeben, falls die Masse zu dick ist.
- Wer seinen Teig sehr „mollig“ mag, kann 2-3 EL Obers begeben. Voilà - fertig ist ein Crêpeteig. Crêpes sind die feinen französischen Schwestern unserer Palatschinken.
- Beim Teig kann man es auch bunt treiben: Milch durch einen Teil Rote Rüben- oder Karottensaft ersetzen – das ergibt rosa bzw. orange Palatschinken. Wer es grün liebt, püriert in der Milch 1 Handvoll Kräuter (z. B. Giersch, Vogelmilch, Spinat oder Petersilie), fertig ist der grüne Palatschinkenteig.
- Palatschinken eignen sich perfekt als Wrap-Hülle. Das Innenleben einfach nach persönlichem Gusto gestalten. Einrollen und genießen!

Frischkäse- Gemüse

Kräuterfrischkäse, Gurkenstücke, Blattsalate, Jungzwiebel, Sprossen, Radieschen etc. & Kräuter.

Pizza-Fülle

Mozzarellawürfel, Paradeiserstücke, Rucola, Schinken oder Salami und mediterrane Kräuter.

Vanille- pudding-Walnuss

Vanillepudding zubereiten – Crêpes mit etwas fertigem Vanillepudding und gerösteten, gehackten Walnüssen füllen.

Pikante Füllideen

Ob Schinken, Gemüse, Fisch, Käse oder Kräuter - fülle deine Palatschinken mit regionalen Schmankerln.

KÖSTLICHE FÜLLEN

Erlaubt ist, was schmeckt!

Süße Füllideen

Marmeladen, Apfelmus, Obströster (Zwetschke, Marille, Kirsche etc.), Nougat, Eis, ...

Topfen-Mohn

Ca. 100 g Topfen mit 2-3 EL geriebenem Mohn verrühren – mit Zucker oder Honig nach Geschmack süßen und die Crêpes dünn damit bestreichen.

Schoko- Nuss-Kardamom

Einfach mit geriebenem Schokolade und Nüssen und etwas gemahlenem Kardamom bestreuen.

Karamell-Obst

1 EL Zucker in einer Pfanne schmelzen - Obststücke oder Beeren kurz mitrösten - mit etwas Fruchtsaft ablöschen - einkochen - mit Butterstücken und Zimt verfeinern.

ZU VIELE EIER GEKOCHT - WAS TUN? EIER-KÜRBISKERN-AUFSTRICH MIT CURRY

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz

ZUTATEN

- 4-5 gekochte Eier
- ca. 60 g Essiggurken
- 150 g Topfen oder Frischkäse
- 1 EL Creme fraiche oder Sauerrahm
- 1 EL gehackte Kürbiskerne
- Kräutersalz & Pfeffer
- ca. 1 TL Currypulver

Eier schälen und fein hacken. Gurkerl ebenfalls fein hacken oder raspeln. Mit den restlichen Zutaten verrühren und pikant abschmecken.



Damit's nach mehr schmeckt!

Vor dem Servieren evtl. mit einigen Tropfen Kernöl beträufeln und frischen Kräutern bestreuen.

Die Masse mit Schinkenwürfeln und gehackten Pfefferoni verfeinern.



EINE EI(N)MALIGE OSTEREIERVERWERTUNG EIER-KRÄUTER-DRESSING

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz

Eier ganz fein hacken, mit der Küchenreibe reiben oder mit einer Gabel fein zerdrücken. Essig, Senf, Honig und Öl gut verrühren. Eier und Kräuter einrühren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer pikant abschmecken.



Tipps für die weitere Verwendung

Ein herrliches Dressing für Wildkräutersalate, Blattsalate oder Spargel. Aber auch für Gemüse-, Getreide- oder Brotsalate.

Einen Frischekick erhält die Marinade durch die Beigabe von geriebener Zitronenschale und etwas Zitronensaft.

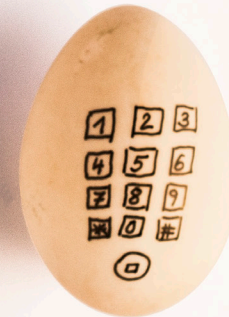
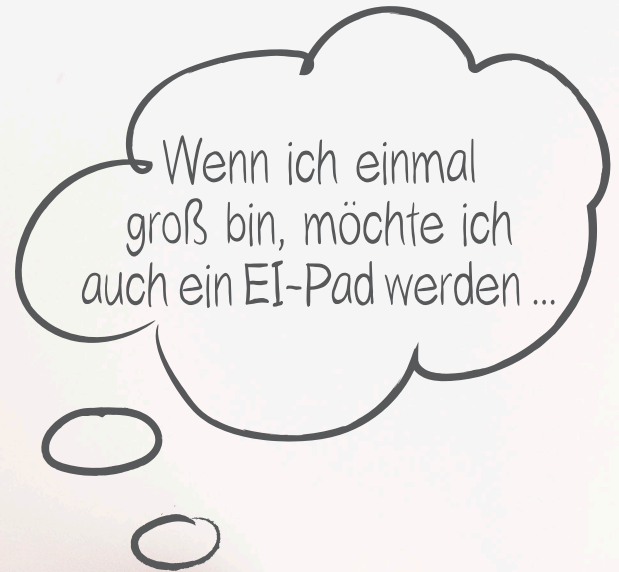
ZUTATEN

- 2 gekochte Eier
- 4 EL Apfelessig
- 1 KL Senf
- ½ TL Honig
- 8 EL Öl (Raps, Hanf, Sonnenblume etc.)
- Kräutersalz & Pfeffer
- 1 EL gehackte Kräuter der Saison (Schnittlauch, Zitronenmelisse, Wildkräuter etc.)





EI-PAD



EI-PHONE