

DIE SPEISE DER TAUSEND MÖGLICHKEITEN EIER SPEISE

Rezepte LK OÖ / Romana Schneider-Lenz

ZUTATEN



2 Eier



1 TL Butter



Kräutersalz



Pfeffer

Reicht für 1 kleine Portion!

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 gemahltem 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.

© 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 BAJERNBROT / 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 gemahltem Pfeffer und evtl. Kresse verfeinern.



weitere tolle
Rezeptideen
findest du unter
www.regionale-rezepte.at