



Eierspeise mit knackigen Gemüsestreifen

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Eier
- Gemüsestreifen aus z. B. Gurken, Karotten, Paprika, Kohlrabi...
- Meersalz
- 1 EL Olivenöl oder Ghee (Butterschmalz)
- 1 EL Schnittlauch, gehackt
- Vollkornknäckebrötchen



Zubereitung:

1. Die Eier aufschlagen in eine Schüssel geben, salzen und mit einer Gabel kräftig vermengen.
2. Gemüse waschen, wenn nötig schälen, entkernen und in kleine Streifen schneiden.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Olivenöl oder Butterschmalz hinzu, die Eimasse in die Pfanne gießen und etwas stocken lassen, umrühren.
4. Die fertige Eierspeise auf 4 Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und mit den Gemüsestreifen garnieren.
5. Dazu reicht man Vollkornknäckebrötchen.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Tag!

Ihre Elisabeth Polster

ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at