

Eierspeis mit Champignons und Tomaten

Die Eierspeis mit Champignons und Tomaten ist ein schnelles und vorzügliches Rezept für eine schmackhafte Jause.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

3 Stk.	Eier
0.5 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Tomaten
4 Stk.	Champignons
1 Handvoll	Käse (gerieben)
	Salz und Pfeffer
	Öl (oder Butterschmalz)
Nach Belieben	frische Petersilie

Zubereitung

1. Für die **Eierspeis mit Champignons und Tomaten** die Zwiebel schälen, zerhacken oder in Ringe schneiden. Die Tomaten und Champignons in Scheiben schneiden und die Petersilie klein zerhacken.
2. Etwas Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln, [Champignons](#) und Tomaten von allen Seiten anrösten. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, geriebenen Käse zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt die Eiermasse in die Pfanne gießen, Hitze reduzieren und die Eierspeis stocken lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen fertig ist die einfache Eierspeis mit Champignon und Tomaten.

Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium

antihaf-Beschichtung



[hier bestellen](#)



Tipp

Zur Eierspeis eine Scheibe knuspriges Vollkornbrot und einen Blattsalat reichen.