Eierspeis mit Kernöl

Die unkomplizierte Eierspeis mit Kernöl ist hier besonders appetitlich angerichtet mit hellen und dunklen Kürbiskernen. Das passende Rezept, wenn es schnell gehen muss.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 7 min

Koch/Backzeit: 8 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

4 Stk.	Eier
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Kürbiskernöl
1 Prise	Salz
1 EL	frische Kräuter
1 Handvoll	Kürbiskerne (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für die Eierspeis mit Kernöl zu Beginn die Eier in eine kleine Schüssel schlagen. Mit einer Gabel nur leicht verrühren. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.

2. Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl auf mittlere Temperatur erhitzen. Die Eier eingießen und stocken lassen, vom Pfannenboden vorsichtig lösen, umrühren und den Rest ebenfalls stocken lassen.

3. Das Steirische Kernöl über die Eierspeis träufeln, salzen und die gehackten Kräuter darüber streuen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Kürbiskernen garnieren und schnell servieren.

Tipp

Zur Eierspeis mit Kernöl schmeckt ein knuspriges Kornbrot mit Butter und Schnittlauch, ein gemischter Salat oder ein Gurkensalat mit Joghurtdressing.