

Eierspeis mit Lachs

Die Eierspeis mit Lachs ist eine eiweißreiche Kost zum Frühstück oder als Jause zwischendurch. Das einfache Rezept ist ideal für Singles und gelingt sogar unerfahrene Kochanfänger.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

2 Stk. Eier
1.5 EL Milch
1.5 EL Wasser
Salz und Pfeffer
1 TL Butter
50 g Räucherlachs
3 Stk. Kirschtomaten
Kräuter (wie Petersilie, Kresse, Schnittlauch etc.)

Zubereitung

1. Für die **Eierspeis mit Lachs** die Eier in eine Schüssel schlagen und mit einer Gabel verquirlen. Die Milch und Wasser zugeben und mit Pfeffer und Salz würzen.
2. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Danach die Butter in einer Bratpfanne erhitzen und die Eier Pfanne gießen.
3. Die Eiermasse stocken lassen und danach zerpfücken. Je nach gewünschter Bräune anbraten.
4. Die Eierspeis auf Teller anrichten mit Räucherlachs und Tomaten garnieren und mit gehackte frische Kräuter bestreuen.

Tipp