

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.	<u>Eier</u>
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 zerpflücken. Je nach gewünschter Bräune anbraten.
- 4. Die Eierspeis auf Teller anrichten mit Räucherlachs und Tomaten garnieren und mit gehackte frische Kräuter bestreuen.

Tipp