

Eierstich-Suppeneinlage

Die selbst gemachte Low Carb Eierstich Suppeneinlage ist ideal für alle klaren Gemüse-, Rinder- oder Hühnersuppen. Das lockere Gericht gelingt mit wenigen Handgriffen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

3 Stk.	Eier
100 ml	Vollmilch
0.5 TL	Salz
1 Prise	Muskatnuss (gemahlen)

Zubereitung

1. Die **Eierstich-Suppeneinlage** ist rasch mit wenigen Handgriffen zubereitet. Die [Eier](#), Vollmilch, Salz und eine Prise frisch geriebene Muskatnuss in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel oder einem Schneebesen gründlich verquirlen, sodass eine gleichmäßige Eiermilch entsteht. Dabei nicht zu stark schlagen, damit sich möglichst wenig Luftblasen bilden.
2. Die Eiermilch in einen hitzebeständigen Gefrierbeutel füllen und gut verschließen. Alternativ kann auch eine kleine, gefettete Form verwendet werden. Wasser in einem Topf erhitzen, bis es dampft, aber nicht sprudelnd kocht. Der Gefrierbeutel wird ins siedende Wasser gelegt und die Eiermasse etwa 20 Minuten stocken gelassen. Wichtig: Das Wasser sollte nur leicht simmern, damit der Eierstich schön zart bleibt.
3. Den fertigen Eierstich aus dem Wasser nehmen und vollständig abkühlen lassen. Anschließend in kleine Würfel schneiden oder mit Keks-Formen dekorativ ausstechen.

[hier bestellen](#)

Topfset Edelstahl 2-teilig
inkl. Glasdeckel, Induktion



Tipp

Für mehr Geschmack und Aroma die Eierstich-Suppeneinlage mit Gewürzen und frischen Kräutern deine Wahl verfeinern.