

Steirische Eierspeis mit Kernöl und Kürbiskernen

Eine steirische Eierspeis mit Kernöl und Kürbiskernen, dazu ein Butterbrot - mehr als dieses Rezept braucht es nicht für eine gelungene Mahlzeit.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

1 Schuss	Olivenöl
4 Stk.	Eier
1 EL	Kürbiskernöl
1 EL	Kräuter (nach Belieben)
1 Handvoll	Kürbiskerne
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die steirische Eierspeis mit Kernöl und Kürbiskernen zuerst eine beschichtete Pfanne nehmen und die Kerne darin ohne Fett anrösten. Vom Herd nehmen. Kräuter waschen, trockenschütteln und grob hacken. Die Eier in eine Schüssel schlagen, Kräuter zufügen, verquirlen, mit Pfeffer und Salz würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Eier eingießen. Stocken lassen, das Kernöl darüber geben. Die gestockte Masse vom Pfannenboden lösen und wenden. Wiederholen, bis die gesamte Masse stockt. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit den Kürbiskernen bestreuen und sofort servieren.

Tipp

Zur steirischen Eierspeis mit Kernöl und Kürbiskernen Schwarzbrot und/oder Salat servieren.