



Eierspeise Variationen

🕒 5–10 Min   

Zubereitung

- 1 Für die Tomaten-Feta Eierspeise Zwiebel in Olivenöl langsam weich dünsten, aber nicht bräunen. Tomaten dazu geben, salzen und bei mittlerer Hitze zerfallen lassen.
- 2 Dann die Hitze auf Minimum reduzieren, Eier und 50 g Feta zugeben und stocken lassen, dabei ab und zu mit einem Holzlöffel durchrühren.
- 3 Wenn die Eier gestockt und schön fluffig sind, den restlichen Feta kurz unterrühren, auf zwei Teller aufteilen, mit Koriander garnieren und dem getoasteten Sauerteigbrot servieren.
- 4 Für die klassische Eierspeise die Zwiebel in Butter langsam weich dünsten, aber nicht bräunen, Paprika dazu, salzen und bei mittlerer Hitze anbraten.
- 5 Dann die Hitze auf Minimum reduzieren, Eier, Kürbiskerne und Röstzwiebel zugeben und stocken lassen, dabei ab und zu mit einem Holzlöffel durchrühren.
- 6 Sobald die Eier gestockt und schön fluffig sind, auf zwei Teller aufteilen und mit etwas mehr Röstzwiebeln und frischer Petersilie garnieren.

Zutaten für 4 Portionen

🔹 = Kotányi Produkte

Für die Tomaten-Feta Eierspeise

2 EL	Olivenöl
1 Stk.	Kleine Zwiebel, geschnitten
300 g	Cocktail Tomaten geviertelt
4 Stk.	Eier, verquirlt, gesalzen und gepfeffert
150 g	Feta, zerbröseln
1 Stk.	🔹 Meersalz jodiert grob
1 Stk.	🔹 Pfeffer bunt ganz
	Frischer Koriander zum Garnieren

Für die klassische Eierspeise

1 EL	Butter
1 Stk.	Kleine Zwiebel, geschnitten
200 g	Paprika gewürfelt
4 Stk.	Eier, verquirlt, gesalzen und gepfeffert
20 g	Kürbiskerne
1 Stk.	🔹 Röstzwiebel
1 Stk.	🔹 Meersalz jodiert grob
1 Stk.	🔹 Pfeffer bunt ganz
	Frische Petersilie zum Garnieren

