

# Eierschwammerl Eierspeise



Personen: 1-2

Zubereitungszeit: 20 Min.

## Zutaten

300 g Eierschwammerl (geputzt)

1 Schuss Die Leichte Muh

Frühstücksmilch

1 mittelgroße Zwiebel

3 Eier

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Petersilie oder Schnittlauch nach

Belieben

## Zubereitung

Zuerst musst du die Eierschwammerl gut putzen und halbieren bzw. vierteln. Unser Tipp: Zum Putzen am besten die Eierschwammerl in einen Frischhaltebeutel geben, etwas Mehl hinzufügen, Beutel verschließen und einmal kurz durchschütteln. Danach die Eierschwammerl mit einer Pilzbürste oder einem weichen Pinsel vorsichtig abpinseln.

Jetzt musst du das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und Eierschwammerl darin gemeinsam anrösten. Wenn die Schwammerl Flüssigkeit verlieren, solange weiterrösten bis diese verdampft ist.

Nun die Eier und Die leichte Muh Frühstücksmilch mit einer Gabel verquirlen, Salz und Pfeffer hinzufügen und in die Pfanne, über die Eierschwammerl, gießen. Unter ständigem Rühren stocken lassen.

Danach die Kräuter waschen, klein schneiden und damit die Eierspeise garnieren. Wir empfehlen, die Eierschwammerl Eierspeise mit Schwarzbrot zu servieren.

Rezept erstellt in Zusammenarbeit mit Sweets and Lifestyle

[www.dieleichtemuh.at](http://www.dieleichtemuh.at)