

GENUSSIDEE

Kürbiskernöl-Eierspeis auf Bauernbrot

Cremige Eierspeis mit Schnittlauch, Kürbiskernen und nussigem Kürbiskernöl auf geröstetem Bauernbrot.

Vorbereitung: 10 Min. | Zubereitung: 8 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Steirisch | Vegetarisch | Pfanne & Topf

Zutaten

- 8 Eier
- 2 EL Milch oder Obers
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- 4 Scheiben Bauernbrot
- 3 EL geröstete Kürbiskerne
- 2 EL GÖNN DIA Kürbiskernöl
- Schnittlauch

Nährwerte & Allergene pro Portion

442 kcal

Kalorien

24,8 g

Fett

20,4 g

Eiweiß

34,1 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Ei, Milch, glutenhaltiges Getreide.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Eier mit Milch, Salz und Pfeffer locker verquirlen.

2

Bauernbrot rösten und warm halten.

3

Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Eier zugeben.

4

Mit einem Spatel langsam vom Rand zur Mitte schieben, bis die Eierspeis cremig gestockt ist.

5

Auf dem Brot verteilen, mit Kürbiskernen und Schnittlauch bestreuen.

6

Erst unmittelbar vor dem Servieren mit Kürbiskernöl beträufeln.

GÖNN-DIA-Tipp - Fortsetzung

GÖNN-DIA-Tipp

Die Pfanne rechtzeitig vom Herd ziehen: Durch die Restwärme gart die Eierspeis noch etwas nach.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/kuerbiskernoel-eierspeis-auf-bauernbrot/>

Stand: 06.09.2026