



## Eierspeis

Das Schöne an Eiergerichten: Sie machen ohne großen Aufwand satt, gehen zu jeder Tageszeit und sind für jede Kräuter- und Brotlaune zu haben. Für mich muss Eierspeis cremig-saftig sein, aber keinesfalls grießelig. Eine gute Eierspeis aus ebensolchen Eiern ist keine Banalität, sondern eine perfekte kleine Mahlzeit.

### Zutaten für 1 Portion

Brot oder Gebäck bestmögliche Butter

ein paar Zweiglein frische, duftige Kräuter (z.B. Schnittlauch und -blüten, Dill, Petersilie, Rucolaspitzerl und -blüten, Kerbel, Basilikum, französischer Estragon, Kresse oder Wildkräuter)

2 Eier (L)

1-2 TL Obers

1 Msp. feines Salz

1 gehäufter TL (ca. 10 g) Butter

Salzflocken

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Ganz Pingelige (wie ich) wärmen den Teller vor.
2. Brot oder Gebäck aufschneiden und buttern.
3. Kräuter verlesen, waschen, trocken tupfen, abzupfen (schneiden nur bei Schnittlauch nötig).
4. Erst jetzt Eier in eine kleine Schüssel aufschlagen, mit Obers und Salz mit einer Gabel kurz und kräftig verschlagen, kleine Eiweißspuren sind aber (von mir) erwünscht.
5. In einer lieber kleineren als zu großen beschichteten oder sehr hochwertigen Edelstahl-Pfanne Butter aufschäumen. Auf kleinste (!) Flamme schalten. Ei eingießen und mit dem Gummihund immer wieder rundum das langsam stockende Ei behutsam zur Mitte schieben. So ergeben sich schöne Wellen und das bereits gestockte Ei wird nicht zu trocken. Je nach Eimenge, Herd- und Pfannenart dauert das wenige Minuten. Sobald das Ei rundum gestockt ist und nur mehr in der Mitte oberflächlich flüssig wirkt, aus der Pfanne auf den (vorgewärmten) Teller gleiten lassen. Es zieht auch außerhalb der Pfanne noch nach. Ist es in der Pfanne komplett gestockt, wird es am Teller zu trocken.
6. Sofort großzügig mit den vorbereiteten Kräutern und Salzflocken bestreuen, pfeffern und mit dem gebutterten Brot oder Gebäck genießen.

Varianten: Kräuter fein hacken und ins Ei geben.

Für Kernölerspeis nur die Hälfte der Butter verwenden und nach dem Eingießen und Anstocken 1-2 TL Kern-öl auf dem Ei verteilen und fertig garen.

Für Schwammerl-Eierspeis ein paar kleine, feste Eierschwammerl oder einen in Scheiben geschnittenen kleinen Steinpilz als Erstes braten und erst dann das Ei dazugießen.