



OMELETT MIT KÜRBISKERNÖL

Zubereitungszeit:

5 Minuten

Portionen:

2 „Normalesser“ oder 1 hungriger Sportler

Zutaten:

- Bauernbrot oder Vollkornbrot
- 2 Eier pro Person
- Salz
- steirisches Kürbiskernöl
- Schnittlauch

Zubereitung:

- die Eier mit Salz verquirlen
- in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die verquirlten Eier in die Pfanne gießen. Unter Rühren die Eier stocken lassen
- steirisches Kürbiskernöl drübergießen und vorsichtig durchrühren und dabei die Pfanne von der Herdplatte nehmen, damit das Kürbiskernöl nicht zu heiß wird (sonst wird's bitter und ungenießbar!)
- die Eierspeise auf das Brot geben und mit Schnittlauch garnieren.

Tipp:

man kann auch die Eierspeise direkt aus der Pfanne essen und das Kürbiskernöl mit dem Brot auftunken!

Fertig!

Ich wünsche euch ein gutes Gelingen & guten Appetit!

Auf meinem Food.Blog könnt ihr euch die
passende Foto-Show dazu ansehen!

Mehr Beiträge findet ihr unter <https://www.food-tastic-eats.at>

liebe Grüße

eure Gabi

food.tastic.eats

© KUGELGRUBER 2020