# www.ESSBARES.at

## KRÄUTER-EIER-SCHMARRN

1 Handvoll Kräuter oder Wildkräuter (nach Belieben, z.B. Brennnesseln, Spitzwegerich,..)
6 Stück Eier
2 EL Schlagobers
Pfeffer (weiß)
4 EL Bergkäse (gerieben)
1 Stück Zwiebel (fein gehackt)
1 EL Butter
1 EL Öl

1. Kräuter gründlich waschen, trocken schütteln, fein schneiden. Eier mit Obers gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und 2 EL Bergkäse vermengen, Kräuter unterrühren.
2. Die feingehackte Zwiebel in einer Pfanne mit Butter goldgelb anrösten. Dann Öl in die Pfanne dazu geben, etwas erhitzen, schließlich die Kräuter-Eier-Masse einfüllen und bei schwacher Hitze langsam stocken lassen. In große Stücke zerteilen und wenden.
3. Kurz vor dem Ende der Garzeit restlichen Bergkäse darüber geben und noch etwas anschmelzen lassen. Kräuter-Eier-Schmarrn mit Salat und frischem Brot servieren.

Quelle: Gesegnete Mahlzeit! – Irmengard M. Hofmann

Katrin Egger
Katrin.egger@essbares.at
Dipl. Ernährungstrainerin: Schwerpunkt Stoffwechselanalyse
+43 699/111 71 905