

# Eierschwammerl Baguettes

Vorbereitung: 10 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 27 g



## Du benötigst:

- ✓ 3 Handvoll Eierschwammerl
- ✓ Baguette (aufgeschnitten) / Knäckebrötchen
- ✓ ½ Dose Mais
- ✓ 1 Packung Feta Käse
- ✓ 2 Eier
- ✓ 2 Zwiebel
- ✓ Salz + Pfeffer
- ✓ Kräuter
- ✓ Rapsöl (pfannenbedeckt)
- ✓ Pfanne

## Zubereitung in 5 einfachen Schritten

1. Eine große Pfanne mit Rapsöl (bodenbedeckt) erhitzen
2. Eierschwammerl waschen, putzen + mit den Zwiebeln in der Pfanne anrösten
3. Fetakäse in Quadrate schneiden und mit Mais + Eier in die Pfanne geben
4. Masse mit Salz / Pfeffer abschmecken und auf aufgeschnittene Brote verteilen
5. Mit Kräutern (eventuell noch mit einem Spiegelei) verzieren und servieren

## Vplatten-Tipp

- Wenn du die Baguettes warm magst, dann vorher im Backofen erwärmen
- Anstatt Rührei kannst du auch Spiegelei auf das Baguette geben (siehe Foto)
- Du kannst auch Champignons oder Thunfisch verwenden
- Wenn du noch mehr Käse magst, dann füge Pizzakäse zur Masse hinzu

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

