

Kräutereierkuchen mit Gemüseragout

Teig 1

5 Eier
120g Mehl
250ml Milch
Salz, Pfeffer, Gartenkräuter

Teig 2

4 Eier
300g Joghurt
20EL Mineralwasser
120g Mehl
Salz, Gartenkräuter

Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Kräuter
verrühren. Mehl zugeben und z
einem glatten Teig verrühren. ca. 10
Minuten quellen lassen.

1 TL Öl in einer beschichteten
Pfanne erhitzen. Teig hineingeben
und von beiden Seiten goldbraun
backen. Auf Küchenpapier kurz das
Fett aufnehmen lassen. Das Ragout
in den Eierkuchen geben und noch
warm essen.

Tipp: Ihr könnt natürlich auch Quark,
Frischkäse, Lachs, Schinken und
frisches Gemüse als Füllung
benutzen.



Gemüseragout

Sellerie
Möhren
Salz, Pfeffer, Muskat
Butter und Mehl für die
Mehlschwitze

Sellerie und Möhren in feine Streifen
schneiden. In Milch weichkochen
und mit Salz, Pfeffer und Muskat
abschmecken.

danach mit Mehlschwitze binden

<https://youtu.be/9M13ipoktYI>

