

## Einfache Fastenküche mit Eierspeisen

Gerichte für die Karwoche

Noch ist Fastenzeit, und damit stehen gerade fleischlose Gerichte aus Eiern, Gemüse und Käse hoch im Kurs. Eierspeisen aus der Pfanne oder Form sind besonders beliebt. Wer die Eier ausbläst, kann die Schalen in kleine Kunstwerke für den Osterstrauß verwandeln.

### Tomaten-Eierspeise

**Zutaten (für 2 Personen):** 80 g zerlassene lauwarmer Butter, 125 ml Milch, 4 Eier, Salz, Pfeffer, 50 g geriebener Parmesan, 120 g Mehl, 1/2 Bund Schnittlauch, 1/2 Bund Petersilie, 400 g Kirschtomaten, 20 g grobe Parmesanspäne.

**Zubereitung:** Butter, Milch, Eier, Salz und Pfeffer mischen. 50 g Parmesan und Mehl zugeben. Geschnittene Kräuter unterrühren, Teig in flache, gefettete Form geben. Tomaten auf Teig anordnen. Im Backofen bei 220 Grad rund 15 min stocken lassen. Mit Parmesanspänen bestreuen.

### Bunte Gemüsepfanne

**Zutaten (für 3–4 Personen):** 4 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Aubergine, je 1 gelbe, grüne und rote Paprikaschote, 2 reife Tomaten, Öl, Salz, Pfeffer, 6 Eier, 2 EL Milch.

**Zubereitung:** Kartoffeln und Zwiebel schälen, würfeln. Knoblauch schälen, hacken. Aubergine in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten in Würfel teilen. Tomaten überbrühen, abpellen und Kerne entfernen, in Würfel schneiden. Öl in Bratpfanne erhitzen, Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch, Aubergine und Paprika garen. Tomaten zugeben, salzen, pfeffern. Eier mit Milch verquirlen, über Gemüse gießen. Pfanne abdecken, Eier bei kleiner Hitze stocken lassen, ab und zu an der Pfanne rütteln.

### Porree-Brot-Pfanne

**Zutaten (für 2 Personen):** 1 Porreestange, 1 kleine Zwiebel, 100 g altbackenes Brot, 2 EL Butter, 1 Knoblauchzehe, 2 Eier, 100 ml Milch, Muskat, weißer Pfeffer, Salz.

**Zubereitung:** Geputzte Lauchstange längs halbieren, in feine Streifen schneiden. Geschälte Zwiebel würfeln. Brot in sehr dünne Scheiben schneiden,



**Eierkuchen und einfache Omelettes gelingen auch kleinen Köchen gut.**

Foto: picture-alliance/Sander

in 1 EL Butter in einer Bratpfanne leicht anrösten, herausnehmen, zur Seite stellen. Lauch und Zwiebeln in restlicher Butter in Pfanne garen. Gehackten Knoblauch und Brot zugeben. Eier, Milch, Muskat, Salz und Pfeffer mit Rührbesen zur Eiermilch rühren. Eiermilch in Pfanne gießen, unterrühren. Gestockte Masse auf Tellern anrichten.

### Süße Plinsen

**Zutaten (für 4 Personen):** 125 g Butter, 125 g Zucker, 2 Tüten Vanillezucker, 5 getrennte Eier, Salz, Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 150 g Mehl, Öl, etwas Zimtucker.

**Zubereitung:** Butter schaumig schlagen, Zucker, Vanillezucker, Eigelb, Salz und Zitronenschale unterrühren. Mehl nach und nach zugeben. Steifen Eischnee vorsichtig unterheben. Öl in Pfanne erhitzen, etwas Teig zugeben, Plinse (etwa in der Größe einer kleinen Untertasse) beidseitig goldbraun braten. Übrige Plinsen zubereiten. Heißen Plinsen mit Zimtucker bestreuen.

### Käseomelette

**Zutaten (für 4 Portionen):** 8 Eier, 8 EL Milch, 4 EL Mehl, Salz, Pfeffer, 100 g geriebener mittelalter Gouda, Butter zum Braten.

**Zubereitung:** Eier mit Milch und Mehl zum Teig rühren, salzen, pfeffern. Etwas Butter in Pfanne schmelzen lassen, Teig portionsweise zugedeckt stocken lassen, gegen Ende der Bratzeit mit Käse bestreuen, Käse schmelzen lassen, Omelette zusammenklappen, gleich servieren.