Köstlicher Eierstich als Suppeneinlage!

Zutaten für ca. 4-6 Portionen:

4 Eier (Handelsklasse: L)

250 ml Milch 3,5 %

Salz und Muskatnuss (gerieben)
(Menge je nach eigenem Geschmack)

(wer es deftiger mag, nimmt noch
eine Knoblauchzehe dazu) *

1 Teelöffel Butter zum Einfetten

Nährwerte: kcal: 133 – Fett: 9,12g – Eiweiß: 9,35g – Kohlenhydrate: 5,90g

Zubereitung:

Ein Eierstich ist die perfekte Suppeneinlage für klare Gemüse- oder Fleischsuppen. Dazu 4 Eier, Milch, Salz und geriebenen Muskat in einer Rührschüssel mit dem Schneebesen gut verrühren.

Danach zwei feuerfeste Formen bzw. Schalen mit Butter einfetten und die gerührte Ei Masse in die Schalen füllen, sodass sie zu 2/3 voll sind.
(Ich persönlich bevorzuge einen Bratenschlauch).

Nun die gefüllten Schalen mit Alufolie abdecken und in einen Topf mit Wasser stellen. Den Topf, mit verschlossenem Deckel, langsam aufkochen lassen, für 2-3 Minuten leicht köcheln lassen, die Herdplatte abschalten und die Ei Masse in den Schalen für rund 30 Minuten stocken lassen.

Danach die Schalen aus dem Topf nehmen und auf eine Arbeitsfläche stürzen. Den Eierstich mit einem Messer in beliebig große Stücke schneiden (*kann auch mit Formen ausgestochen werden*) und danach in die fertige Suppe geben.

Tipps zum Eierstich:

*) Die Knoblauchzehe schälen, klein schneiden, eine Prise Salz darüber streuen und mit einem Messer gut zerreiben!

Kindern bereitet man eine große Freude, wenn man den Eierstich mit verschiedenen Keksformen (falls zur Hand) aussticht.

Man kann auch etwas geschnittene Petersilie in die Ei Masse geben.

Gut verpackt hält sich der frische Eierstich ca. 2 bis 4 Tage im Kühlschrank.

In Portionen abgepackt lässt sich der Eierstich auch gut einfrieren oder mit einem Vakumierer verpacken.