

Das August-Rezept 2019 der LandFrauen

Von Inke Voss vom KreisLandFrauenVerband Rendsburg-Eckernförde e.V.

<https://www.kreislandfrauen-rendsborg-eckernfoerde.de/>

In diesem Sommermonat gibt es ein günstiges und gut vorzubereitendes Rezept. Leckere Hausmannskost mal ohne Fleisch.

Eierfrikassee



Zutaten:

8 Eier

1 Dose Champignons (400g),

½ rote Paprika

150 g Erbsen (TK) oder Dose (200 g
Eigengewicht)

45 g Butter

90 g Mehl

750 ml Brühe

4 Scheiben Blätterteig (Quadrat)

250 g Naturreis

Eier hart kochen, vierteln oder mit Eischneider sechsteln. Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. Dazu die Paprika in kleine Streifen oder Würfel schneiden.

Fett erhitzen, Mehl zugeben und rühren bis eine sämige Masse entsteht, unter ständigem Rühren (= Mehlschwitze) Brühe nach und nach zugeben und aufkochen lassen.

Champignons, Paprika, Erbsen und Eier zugeben und unter vorsichtigem Rühren kurz erhitzen.

Blätterteig auftauen, quadratische Scheiben zu Dreiecken schneiden. Gebacken wird es nach der Herstellerangabe. Reis garen.

Eierfrikassee mit Blätterteigdreiecken und/oder Reis sowie grünem Salat servieren.

Guten Appetit!