

Mittagessen

Bauernfrühstück



LAKTOSEFREI*



GLUTENFREI

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 540 kcal

Kohlenhydrate: 43 g

Proteine: 45 g

Fette: 21 g

Zutaten für 1 Portion:

- 250 g Kartoffeln (roh, festkochend), gerne auch vom Vortag
- 2 Eier
- 100 g Schinkenwürfel, mager
- 1/2 kleine Zwiebel
- 7 g Butterschmalz oder Pflanzenöl zum Braten
- 4 Gewürzgurken
- 2 EL gehackter Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß



CA. 25 MINUTEN

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und anschließend in Salzwasser kochen. Sobald sie fertig sind, das Wasser abgießen und Kartoffel mit kaltem Wasser abschrecken.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden und den Schnittlauch hacken. Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Kartoffeln pellen und in 3-5 mm dicke Scheiben schneiden.
3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Wenn dieses schön heiß geworden ist, Kartoffelscheiben so in die Pfanne geben, dass alle oder nahezu alle Kontakt zum Pfannenboden haben. Bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten von einer Seite goldbraun braten und dann erst wenden. Nun auch die Schinkenwürfel und die Zwiebelringe dazugeben. Weitere 2-3 Minuten alles zusammen brutzeln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
4. Pfanneninhalt auf die eine Seite der Pfanne schieben und nun die Eier in die gesamte Pfanne geben. Sobald diese fest sind, können diese über die andere Hälfte gegeben werden und alles zusammen auf einen Teller gestürzt werden. Bauernfrühstück mit Schnittlauch bestreuen und mit Gewürzgurken servieren.

Tipp 1: Denk dran dein Bauernfrühstück nicht zu viel zu salzen! Da die Kartoffeln schon im Salzwasser gekocht wurden und sowohl der Speck als auch die Gewürzgurken gut salzig sind, solltest du mit dem Salz sparsam sein!

Tipp: Falls du schon vom Vortag gekochte Kartoffeln hast, eignen sich diese hervorragend, denn sie sind abgekühlt einfacher zum Schneiden!

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.