

Mittagessen

Bratkartoffeln mit Speck und Spiegelei



LAKTOSEFREI*



GLUTENFREI

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 400 kcal

Kohlenhydrate: 39 g

Proteine: 24 g

Fette: 17 g

Zutaten für 1 Portion:

- 250 g Kartoffeln (roh, festkochend), gerne auch vom Vortag
- 50 g Schinkenwürfel, mager
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Ei
- 5 g Butterschmalz
- 5 g Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver



CA. 25 MINUTEN

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Anschließend in Salzwasser gar kochen. Sobald sie fertig sind, das Wasser abgießen und Kartoffel mit kaltem Wasser abschrecken. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln in 3-5 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Wenn dieses schön heiß ist, Kartoffelscheiben so reingeben, 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. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. In der Zwischenzeit in einer kleinen separaten Pfanne etwas Öl erhitzen und Ei hineingeben. Bratkartoffeln zusammen mit dem Ei servieren und schmecken lassen!

Tipp: Wenn du großen Hunger hast, kannst du dir natürlich auch ein zweites Ei zu den Bratkartoffeln machen – oder wie wäre es mit etwas selbstgemachten Kräuterquark auf Magerquark-Basis dazu?

Tipp: Du planst sowieso morgen ein anderes Kartoffelgericht zu essen? Perfekt, dann kannst du direkt mehr Kartoffeln kochen und sparst Zeit und Energie!

