



# REZEPT DER WOCHE

KW 21 20.05. – 26.05.2024

## Rustikale Bauernpfanne mit Kartoffeln Spitzkohl und Spiegelei

(Für 2 große Portionen)

### Das brauchen Sie:

- 1/2 [Spitzkohl](#) (Art.Nr. 706)
- 250 g [Kartoffeln](#) vfk (Art.Nr. 501)
- 1 [Zwiebel](#) (Art.Nr. 400)
- 4-6 [Eier](#) (Art.Nr. 2091)
- 1 EL [Butter](#) (Art.Nr. 2412)
- 3 EL [Bratöl](#) (Art.Nr. 8324)
- 1 TL [Senfkörner](#) (Art.Nr. 8489)
- 1 TL [Kümmel](#) (Art.Nr. 8142)
- 1/5 [Muskatnuss](#) gemörsert (Art.Nr. 8357)
- Salz, Pfeffer

### Und so geht's:

Zuerst die Kartoffeln schälen und in Würfel (1x1 cm) schneiden. Mit nicht wenig Öl in der Pfanne auf halber Temperatur langsam (ca. 15 Minuten) braten. Nicht zu oft bewegen, es sollen sich Röstaromen bilden. Zwischendurch salzen und kurz vor Ende etwa die Hälfte der Gewürze dazu geben. Im Ofen heiß stellen (etwa 90 Grad).

Während die Kartoffeln braten, den Spitzkohl halbieren. Die eine Hälfte halbieren, den Strunk entfernen und in etwa 1x1 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden.

Wenn die Kartoffeln fertig sind, die Temperatur am Herd hochfahren und Kohl und Zwiebeln darin braten. Kräftig braten, damit es röstig, aber bissfest wird. Kurz bevor es fertig ist, Hitze zurückfahren und Butter, Salz sowie die restlichen Gewürze zugeben. Alles mit den fertigen Kartoffeln vermengen und heiß stellen.

Für die Spiegeleier einfach die heiße Pfanne verwenden.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:  
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30  
E-Mail: [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)  
[www.deckersbiohof.de](http://www.deckersbiohof.de)

**DECKERS**BIOHOF