

Kochen

Martin Gehrlein

Montag, 06.05.2019

Für 4 Personen

Bauernfrühstück mit Spargel

Zutaten:

Für das Bauernfrühstück

- 1 kg Kartoffeln, neu, festkochend
- Salz
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 150 g Spargel, weiß (gerne Bruchspargel)
- 150 g Spargel, grün
- 1 Stiel Thymian
- 150 g gekochter Schinken
- 4 EL Butterschmalz
- 8 Eier (Größe M)
- Pfeffer
- 1 Bund Kräuter, gemischt
(Brunnenkresse, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch)

Für die Tomatensoße

- 1 Knoblauchzehe, klein
- 1 Schalotte
- 4 Tomaten in Öl, getrocknet
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 340 g Tomaten, Dose
- Salz
- Pfeffer
- Honig



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gründlich abbrausen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
2. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und abkühlen (Kartoffeln am besten bereits am Vorabend kochen)
3. **Für die Tomatensoße** Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein schneiden.
4. Tomaten in Öl abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Tomaten klein schneiden.
5. Aufgefangenes Öl und Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin andünsten.
6. Tomatenmark unterrühren und anrösten lassen.
7. Tomaten aus der Dose ebenfalls zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.
8. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.
9. **Für das Bauernfrühstück** Lauchzwiebeln und beide Spargelsorten putzen, bzw. schälen und klein schneiden.
10. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.



11. Schinken klein schneiden.
12. Kartoffeln in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
13. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin von allen Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten.
14. Spargelstücke, Lauchzwiebeln und Schinken zugeben und ca. 4-5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
15. Eier mit Thymian, Salz und Pfeffer verquirlen.
16. Eier über die Kartoffel-Gemüse-Masse geben und ca. 2 Minuten stocken lassen.
17. Anschließend wenden und weitere ca. 2 Minuten stocken lassen.
18. Kräuter abbrausen und klein schneiden.
19. Bauernfrühstück aus der Pfanne heben.
20. Tomatensoße abschmecken. Bauernfrühstück mit den Kräutern anrichten. Tomatensoße und Gewürzgurken dazu servieren.