



# Dibelabbes

Zeit gesamt  
40minZubereitungszeit  
40minSchwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Lauch	0.5 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Eier	1 St.
Majoran, getrocknet	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	2 EL
Speckstreifen	125 g

## Zubereitung

1. Porree längs halbieren, Wurzelenden entfernen, in Ringe schneiden und in einem Sieb waschen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und fein raspeln. Kartoffeln in ein Küchentuch geben und gut ausdrücken.
2. In einer Schüssel Kartoffeln, Zwiebeln und Ei vermengen. Mit Majoran, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. In einer Pfanne Speck auf mittlerer Stufe ca. 3–4 Min. kross auslassen. Butter und Porree zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Kartoffel-Ei Masse darüber geben und unterwenden ca. 5 Min. anbraten.
4. Dibelabbes unter gelegentlich wenden ca. 20 Min. weiter braten und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Bunter Paprikasalat](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	409 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	18 g