Kartoffel-Bowl mit Ei und Schinken

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	300 g
Karotten	8 St.
Salz	
Mini Romana	1 St.
Minigurken	4 St.
Petersilie, frisch	20 g
Prosciutto cotto	150 g
Senf	1 EL
Öl	2 EL
Essig	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Eier	4 St.
Frischkäse, natur	150 g
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, großer Topf mit Deckel, Sieb

1. Kartoffeln und Karotten schälen, grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen.

2. Salatblätter abzupfen, waschen und abtropfen lassen. Gurken waschen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel leicht salzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Schinken nach Belieben zerzupfen.

3. In einer Schüssel Senf mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Petersilie zugeben.

4. In einem Topf 1 l Wasser aufkochen. Eier im siedenden Wasser ca. 6 Min. garen. Abgießen, kalt abschrecken und pellen. Eier in Spalten schneiden.

5. Kartoffeln und Karotten mithilfe des Deckels abgießen. Frischkäse zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

6. Kartoffel-Karotten-Brei auf Schälchen verteilen. Salat, Ei und Schinken darauf verteilen und mit Senf-Dressing beträufeln. Kartoffel-Bowl servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	356 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	15 g