



Kartoffel-Schinken-Pfanne mit Bohnen, Ei und Pumpernickel

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pumpernickel	4 Scheiben
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	1 EL
breite Bohnen	400 g
Schwarzwälder Schinken	200 g
Artischockenherzen	400 g
Öl	4 EL
Eier	4 St.
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Eine Pfanne fettfrei erhitzen, Pumpernickel grob zerbröseln und darin ca. 3 Min. rösten. Danach auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne säubern.
2. Kartoffeln waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit Salzwasser bedeckt in einem Topf aufkochen. Auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen. In einem weiteren Topf etwa 2 l Salzwasser zum Kochen bringen. Bohnen waschen und schräg in ca. 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Bohnen im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. garen.
3. Schinken in Streifen schneiden. Artischocken in einem Sieb abspülen und halbieren.
4. Bohnen und Kartoffeln abgießen. In der Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Bohnen, Kartoffeln, Schinken und Artischocken ca. 6 Min. darin anbraten. Dabei gelegentlich schwenken.
5. Im Topf ca. 1 l Wasser aufkochen. Eier je nach gewünschtem Gargrad ca. 4–8 Min. kochen. Anschließend kalt abschrecken, pellen und halbieren.
6. Kartoffel-Schinken-Pfanne mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und auf Tellern anrichten. Je 2 Eierhälften dazulegen, mit Pumpernickeln bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	674 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	23 g