

Kartoffel-Schinken-Pfanne mit Bohnen, Ei und Pumpernickel

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit 35min





Zutaten

für 4 Portionen

Pumpernickel	4 Scheiben
Kartoffeln, vorw. festk	. 1 kg
Salz	1 EL
breite Bohnen	400 g
Schwarzwälder Schink	en 200 g
Artischockenherzen	400 g
ÖI	4 EL
Eier	4 St.

Pfeffer, schwarz gemahlen

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 I 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 I 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