




Pytt i panna – schwedisches Bauernfrühstück



 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Kartoffeln, vorw. festk. 600 g

Karotten 4 St.

Kohlrabi 2 St.

Zwiebeln, rot 2 St.

Lauch 1 St.

Petersilie, frisch 0.5 Bund

Öl 3 EL

Pfeffer, schwarz

Butter 2 EL

Eier 8 St.

Rote Bete im Glas,
Scheiben 30 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

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

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Kartoffeln, Karotten und Kohlrabi waschen, schälen und jeweils in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Kartoffeln, Karotten und Kohlrabi im Salzwasser ca. 10 Min. garen.
2. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Wurzelansatz des Porrees entfernen, Porree längs halbieren, in ca. 0,5 cm dünne Ringe schneiden und in einem Sieb gründlich waschen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.
3. Gemüse in das Sieb zum Porree abgießen und abtropfen lassen. In einer ersten Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse mit Porree und Zwiebeln darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Butter in der zweiten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Eier in die Pfanne aufschlagen. Eier ca. 4 Min. zu Spiegeleiern backen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete aus dem Saft nehmen und etwas abtropfen lassen. Gemüse auf Tellern verteilen, Spiegelei und Rote Bete dazugeben und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 538 kcal

Kohlenhydrate 64 g

Eiweiß 23 g

Ballaststoffe 14 g

Fette 23 g
