



# Tiroler Gröstl

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg   |
| Salz                     |        |
| Gemüsezwiebeln           | 1 St.  |
| Schnittlauch, frisch     | 10 g   |
| Butter                   | 1 EL   |
| Speckstreifen            | 300 g  |
| Öl                       | 3 EL   |
| Eier                     | 4 St.  |
| Pfeffer, schwarz         |        |
| Kümmel, ganz             | 0.5 TL |

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Pfanne

1. Kartoffeln gründlich waschen. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 25 Min. garen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und schälen.
2. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Kartoffelscheiben in die Pfanne geben und ca. 10 Min. goldbraun braten. Zwiebeln ca. 1 Min. mit anbraten. 1 EL Butter und Speckstreifen zugeben und weitere ca. 2 Min. braten.
4. In einer weiteren Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Eier in die Pfanne schlagen und ca. 4 Min. ausbacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Tiroler Gröstl mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Auf Teller verteilen und mit Spiegelei und Schnittlauch servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die gekochte Kartoffeln vom Vortag kannst du super für dein Tiroler Gröstl verwenden.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 660 kcal |
| Kohlenhydrate  | 45 g     |
| Eiweiß         | 22 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 42 g     |