



## Deftiger Bauernschmaus

### Zutaten

- 300 g Kartoffeln, gekocht
- 150 g Lauch
- 100 g Schinkenspeck
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 Ei(er)
- 1 EL MAGGI Würze
- etwas Cayennepfeffer

### Zubereitung

1. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. Schinkenspeck in Würfel schneiden.
3. In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Kartoffeln, Lauch und Schinken ca. 10 Min. unter Wenden darin braten.
4. Ei(er) mit MAGGI Würze und Cayennepfeffer verquirlen. Über die Kartoffeln gießen, den Deckel auflegen, und ca. 5 Min. bei geringer Wärmezufuhr stocken lassen. Dazu einen bunten Salat servieren.

#### Nährwert-Anzeige

|               |          |
|---------------|----------|
| Kohlenhydrate | 26 g     |
| Energie       | 324 kcal |
| Fett          | 14 g     |
| Protein       | 22 g     |

🕒 30 Minuten

⊕ 2 Portionen