

Das aktuelle Rezept von Hilde Wohlenberg
vom KreisLandFrauenVerband Dithmarschen e. V.

www.kreis-landfrauenverband-dithmarschen.de

In dieser Jahreszeit geben Garten und Kühlschrank viel her. Das ist eine gute Voraussetzung für eine schnelle Sommermahlzeit – auch für Singles. Und: Kartoffeln und Ei sind sowieso eine gute Kombination ... dazu ein bunter Salat. Probieren Sie es aus und lassen es sich schmecken!

Kartoffel-Ei-Pfanne mit Gartensalat

Die Zutaten:

Für die Kartoffel-Ei-Pfanne – je Person:

- 2 Kartoffeln (nicht zu klein)
- 1 Ei
- 2 EL gehackter Käse
- 1 EL Milch
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl (zum Braten)

Für den Gartensalat:

- Blattsalat (Menge nach Belieben)
- ½ Apfel (z. B. in Würfel geschnitten)
- Früchte wie Erdbeeren oder Johannisbeeren (ca. eine Hand voll)
- Essbare Blüten (nach Wunsch)

Für die Salatmarinade:

- Öl, Essig und flüssiger Honig
(je zu gleichen Teilen)
- 1TL Senf
- Salz und Pfeffer
- Gehobelter Gewürzfenchel (nach Wunsch)



Die Zubereitung:

Die Kartoffeln in feine Streifen raspeln und in Rapsöl anbraten, salzen und pfeffern, wenden und gar ziehen lassen. Das Ei mit Milch, Schnittlauch und Salz verquirlen – und mit dem gehackten Käse über die Kartoffeln geben. Deckel drauf und stocken lassen, evtl. nochmal wenden.

Für die Salatmarinade alle Zutaten in ein Schraubglas füllen, kräftig schütteln und über den vorbereiteten (gewaschenen) Salat geben. Tipp: Gerne eine größere Menge Marinade zubereiten und im Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren für den nächsten Salat.

Geschnittene Apfelstücke zugeben, mit Früchten sowie (nach Wunsch) essbaren Blüten verzieren und genießen!

Guten Appetit – lassen Sie es sich schmecken: Mahlzeit! MarktTreff