

## Rezept

# Bauernfrühstück

Ein Rezept von Bauernfrühstück, am 24.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> gegarte Kartoffeln	<b>1</b> Zwiebel
<b>100 g</b> mageres Räucherschinken	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>10</b> Kirschtomaten	<b>1 Handvoll</b> Kräuter (z. B. Bärlauch, Petersilie, Brennnesseln, Giersch)
<b>2 EL</b> Öl	Salz
Pfeffer	<b>8</b> Eier
frisch geriebene Muskatnuss	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln pellen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Rauchfleisch ebenfalls klein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und hacken.
2. Öl in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen und darin die Kartoffeln, leicht mit Salz und Pfeffer gewürzt, langsam anbraten. Die Zwiebel, das Rauchfleisch und etwas später den Knoblauch dazugeben und ebenfalls unter Rühren anbraten.
3. Parallel die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen und leicht salzen, pfeffern und mit Muskat würzen.
4. Kartoffeln nun in eine Hälfte der Pfanne schieben. In die andere Hälfte die Eiermasse einfließen lassen und darauf gleich die Kräuter und die Tomaten geben. Leicht anstocken lassen und die Eierhälfte dann über die Kartoffelhälfte flippen. Kurz gar ziehen lassen, fertig.