

Low carb Spargel Gröstl mit Schinken und Spiegelei

02.Mai 2022

ZUTATEN

2 Portionen

2 EL Butterschmalz

1 TL Salz

1 TL Kümmel, ganz

250g gekochte Kartoffeln vom Vortag

400g grüner Spargel

100g Schinken von @bergerschinken

1 Schuss Weißwein(essig)

2 EL Petersilie

2 EL Schnittlauch

2 Eier

etwas Kresse & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln am Vortag samt Schale weich kochen oder im Dampfgarer garen und danach gleich schälen, solange sie noch warm sind. Über Nacht im Kühlschrank lagern.

Am nächsten Tag den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den Rest dann in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln in Scheiben und den Schinken in kleine Würfel schneiden.

Reichlich Butterschmalz (oder Öl) in einer großen Pfanne erhitze und den Kümmel sowie Salz direkt dazu geben.

Wenn das Fett heiß ist, Kartoffeln, Spargel und Schinken dazu geben und bei hoher Hitze rösten. Dabei nicht ständig umrühren. Petersilie und Schnittlauch dazu geben und mit Weißwein(essig) ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nochmal kurz braten und dann 2 Mulden bilden. Darin die 2 Spiegeleier braten. Das Gröstl dann auf zwei Tellern verteilen und das Spiegelei darauf setzen. Mit mehr frischen Kräutern und / oder Kresse garnieren.

