



Email: info@kluth-shop.de Tel: 04193 9662 0 Web: kluth-shop.de



Tiroler Gröstl mit Speck, Bohnen und Spiegelei

Zutaten

60 g KLUTH Römer-Haselnüsse

2 TL Kümmelsaat

1 EL Honig

400 g grüne Bohnen, TK

Salz

600 g Kartoffel, gegart, vom Vortag

1 rote Zwiebel

150 g Tiroler Speck, am Stück

2 EL Butterschmalz

1 EL Weißweinessig

Pfeffer

2 EL Rapsöl

4 Eier

4 Stiele Majoran

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4

Kalorien p.P.: 557 kcal

Zubereitung

1. Haselnusskerne grob hacken und mit 1 Tl Kümmelsaat und Honig mischen. Kerne auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 10 Min.

karamellisieren lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

2. Inzwischen Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kartoffeln ggf. pellen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Zwiebel fein schneiden. Speck zunächst in ca. 5mm breite Scheiben, dann in ca. 5 mm breite Streifen schneiden.

3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln und Speck darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Bohnen und Essig zugeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Kümmel (1 Tl) würzen.

4. Inzwischen Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Eier zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Majoranblätter von den Stielen zupfen. Gröstl und Spiegeleier auf 4 Tellern anrichten und mit Haselnusskernen, Majoran und etwas Pfeffer bestreut servieren.