



Ein Service von:

intervallfasten.org

Pytt i panna



Nun geht es den Resten an den Kragen. Mit der bunten Resteküche auf Schwedisch kommen insbesondere Gemüsereste lecker auf den Teller. Nehmen Sie, was Ihr Kühlschrank hergibt und ab damit in die Pfanne. In der Pytt i panna schmeckt fast alles.

Zutaten:

- 300 g Kartoffeln
- 2 Rote-Bete-Knollen (vorgegart und vakuumiert)
- 2 Eier
- 1 ½ EL Sesamöl
- ½ Schalotte

Für den nicht fastenden Partner

Bereiten Sie eine größere Portion zu.

Für Vegetarier:

geeignet

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- ¼ Bund Petersilie (gehackt ca. 10 g)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
248	10 g	13 g	23 g

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Rote Bete in Würfel schneiden. Schalotte schälen und würfeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter hacken.
2. Öl in eine heiße Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze die Kartoffelwürfel darin ungefähr 10-12 Minuten anbraten. Gelegentlich umrühren. Rote Beete und Schalottenwürfel zu den Kartoffeln geben und alles weitere 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer weiteren Pfanne das restliche Öl erhitzen, die Eier aufschlagen und bei mittlerer Hitze daraus Spiegeleier braten.
4. Kartoffelpfanne auf Tellern verteilen, Petersilie über die Kartoffeln geben. Spiegelei hinzufügen, mit Pfeffer aus der Mühle würzen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.