REZEPT FÜR ODENWÄLDER BAUERNFRÜHSTÜCK AUS DEM WOK

ODENWÄLDER BAUERNFRÜHSTÜCK AUS DEM WOK

Schwierigkeitsgrad: normal

für ca. 4 Portionen | 35 Min.

Zutaten

- 500 g gegarte Pellkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Gewürzgurken
- 80 g Kirschtomaten
- 100 g Blutwurst
- 4 EL Pflanzenöl
- 100 g Speckwürfel
- 2 EL SweetFamily Unser Feinster
- 3 Eier
- etwas Salz und Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Für den Rucolasalat:

- 150-200 g Rucola
- 4-5 EL Olivenöl
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1-2 EL heller Balsamicoessig
- etwas Salz und Pfeffer
- 1-2 EL SweetFamily Unser Feinster

2676

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln pellen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel und abgetropfte Gewürzgurken in Würfel schneiden, Knoblauch durchpressen. Tomaten waschen und halbieren.

2. Blutwurst in Scheiben schneiden. Öl in einem Wok erhitzen, Blutwurst darin anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Speck, Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln im heißen Bratfett anbraten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren.

3. Gewürzgurken, Tomaten und Blutwurst wieder zufügen. Eier mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Schnittlauch verquirlen und darüber verteilen. Stocken lassen.

4. Inzwischen Rucola waschen und putzen. Zutaten für die Vinaigrette verrühren. Rucola am Wokrand dekorieren und mit der Vinaigrette beträufelt servieren.