

## REZEPT

# Kartoffelpfanne mit Rührei, und Gemüse



Zubereitungszeit: **30 Minuten**

Portion: **1**

## Nährwerte

- Fett: **30g**
- Kohlenhydrate: **51g**
- Protein: **42g**
- Kalorien: **671 kcal**

## Zutaten

- 300g **Kartoffeln**
- 4 **Eier** (Größe M, ca. 220g)
- 5g **Butter/Butterschmalz**
- 100g **Spinat** (TK, fein gehackt)
- 50g **Grüne Bohnen** (TK)
- 50g **Erbsen** (TK)
- **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

## Zubereitung

1. Die **Kartoffeln** schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Salzwasser kochen, bis sie gar, aber noch bissfest sind. Abgießen und beiseitestellen.
2. In einer großen Pfanne die **Butter/Butterschmalz** erhitzen. Die gekochten Kartoffeln hinzufügen und goldbraun anbraten.
3. Während die Kartoffeln braten, den **fein gehackten Spinat**, die **grünen Bohnen** und die **Erbsen** in der Mikrowelle, bei 600 Watt, für 3 Minuten auftauen. Zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und kurz mitbraten.
4. Die **Eier** in einer Schüssel aufschlagen, verquirlen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
5. Die Eiermischung zu den Kartoffeln und dem Gemüse in die Pfanne geben und unter Rühren stocken lassen, bis das Rührei die gewünschte Konsistenz hat.
6. Alles gut vermischen und sofort servieren.