



Bauernfrühstück

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Spitzkohl-Pfanne

½ Kopf Spitzkohl
2 rote Zwiebeln
200 g Kassler
Butterschmalz zum Braten
Kümmel
Salz, Pfeffer
500 g Drillinge, vorgegart
5 Eier
Paprikapulver edelsüß
Muskatnuss
50 ml Milch
2 Stiele Petersilie

Salat

½ Spitzkohl
2 Schalotten
Salz, Pfeffer
3 Stiele Majoran
5 Gewürzgurken
1 Zitrone, unbehandelt
1 EL Weißweinessig
100 ml Sahne

Zubereitung (35 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Den Spitzkohl in breite Streifen schneiden, die Zwiebeln in Segmente und den Kassler in Würfel. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und den Spitzkohl zunächst mit Kümmel scharf anbraten. Die Zwiebeln, Salz und Pfeffer dazugeben. Leicht anschwitzen, dann auch den Kassler hineingeben und erwärmen. Die Kartoffeln halbieren und den Pfanneninhalt auf einen Teller geben. Die Kartoffeln dann auf den Schnittflächen mit zusätzlichem Butterschmalz knusprig anbraten, dann die übrigen Zutaten wieder hinzugeben.

Die Eier mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskatnuss und Milch verquirlen und über die Spitzkohlpfanne geben. Bei 180 Grad im Ofen stocken lassen, alternativ bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze auf dem Herd.



Zwischenzeitlich den restlichen Spitzkohl in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Schalotten fein würfeln und mit Salz, Pfeffer, gehacktem Majoran, gewürfelten Gewürzgurken und Zitronenabrieb zum Spitzkohl geben. Gründlich durchkneten, sodass der Kohl an Struktur verliert, dann Essig und Sahne dazugeben und leicht mit der Hand schaumig schlagen.

Die Petersilie grob hacken und auf dem Bauernfrühstück verteilen, zusammen mit dem Spitzkohlsalat servieren.

Nährwerte pro Portion:

518 kcal – 28 g Fett – 26 g Eiweiß – 38 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist glutenfrei.