



BAUERNFRÜHSTÜCK

EIN BISSCHEN RUSTIKALER IN DEN TAG STARTEN? DAS GEHT ZUM BEISPIEL SO:

ZUTATEN

... FÜR DAS BAUERNFRÜHSTÜCK

- 150 g gekochte Kartoffeln, gewürfelt
- 150 g Rotbarschfilet, in 8 Stückchen geschnitten
- 1 Zwiebel, geschält und in feine Würfel geschnitten
- 1 kleine Knoblauchzehe, geschält und sehr fein geschnitten
- 1 kleiner Zweig Rosmarin, gezupft und die Nadeln sehr fein geschnitten
- 50 g getrocknete Tomaten
- 10 schwarze Oliven ohne Kern, in Ringe geschnitten
- 4 Eier

- 40 ml Milch
- Pflanzenöl zum Braten
- Salz und Pfeffer aus der Mühle zum Abschmecken

ZUTATEN

... FÜR DAS BLITZ-PESTO

- 10 ml Olivenöl
- 1 EL Parmesan, fein gerieben
- 1/2 EL Pinienkerne oder Nüsse, geröstet
- Abrieb von 1/2 Zitrone
- 20 Blätter Basilikum
- 1 Messerspitze Honig
- Salz und Pfeffer aus der Mühle zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch mit wenig Pflanzenöl am besten in einer beschichteten Pfanne schön kross braten, den Rosmarin, die Tomaten und die Oliven dazugeben, alles gut durchschwenken und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Rotbarsch ebenfalls salzen, in die Pfanne geben und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Eier mit der Milch gut verquirlen, leicht salzen und pfeffern und die Eiermasse in die Pfanne geben. Die Pfanne samt Inhalt für 15 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben und parallel das Pesto zubereiten. Hierfür alle Zutaten in den Mixer geben und gut mixen. Das Bauernfrühstück zusammen mit dem Pesto und den Basilikumblättern servieren.

