

Kartoffel-Rüben Pfanne



Stufe 1



Zubereitungszeit:



Zutaten:

6 Stck. Süßkartoffel(n)
 6 Stck. Kartoffel(n)
 6 Stck. Rote Beete
 1 Stck. Zwiebel(n), fein
 gewürfelt
 2 EL Olivenöl
 2,5 g Meersalz
 1,5 g Pfeffer, schwarz, frisch
 gemahlen
 1 g Thymian
 200 g Grünkohlblätter, jung
 (Baby Kale)
 nach Belieben Eier



KitchenAid Antih
aft-Bratpfanne



Silit
Schneidebrett in
anthrazit/grau



KitchenAid Küch
enhelfer-Set, 15
tlg.



KitchenAid Edels
tahl-
Rührschüssel 2,8
l



Kochform Pfeffer-
Set



Kochmesser
KochForm, 21
cm



Jordan Olivenöl
Kanister nativ
extra



Le Creuset Brat-
und Auflaufform



Zassenhaus
Salzmühle
GERA, elektrisch



Herbaria
Thymian,
gerebelt

1

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

2

Kartoffeln, Rüben und Zwiebeln schälen und grob hacken. Gehacktes Gemüse in einer großen Schüssel mit Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3

Das Gemüse auf dem Backblech verteilen. 20 Minuten backen, wenden und weitere 10-15 Minuten backen, bis es anfängt knusprig zu werden.

4

Aus dem Ofen nehmen und den Gemüse-Mix mit frischem, klein geschnittenem Thymian und Baby Kale (junger Grünkohl) vermengen. Für 2-3 Minuten wieder in den Ofen stellen, bis der Grünkohl zu welken beginnt. Aus dem Ofen nehmen und sofort mit einem Spiegelei pro Portion servieren.