



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Kartoffel-Türmchen

### Zutaten (für 2 Portionen)

2 große Kartoffeln  
2 mittelgroße Eier  
2 große Fleischtomaten  
4 Scheiben gekochter Schinken (à ca. 20 g)  
2 EL Olivenöl  
Schnittlauch  
Salz und Pfeffer



### Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser 30-45 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und etwas abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und der Länge nach in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Kartoffelscheiben nebeneinander in das Olivenöl legen und knusprig-braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer zweiten Pfanne 2 Spiegeleier braten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden.
4. Kartoffeln, Schinken und Tomatenscheiben auf zwei Tellern zu Türmchen stapeln und Spiegeleier als Dach auf den Türm legen. Türmchen mit Schnittlauch garnieren.

Arbeitszeit: ca. 25 Min. / Kochzeit für Kartoffeln: 30-45 Min.