

Pastinaken-Champignon-Pfanne

Zutaten

500g Pastinake,
300g Champignon,
200g Lachsschinken am Stück,
2EL Kokosfett,
1/2TL italienische Kräuter,
Salz, Pfeffer, 2 Eier,
3EL Sahne,
(wer mag und wenn vorhanden) 1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Pastinaken schälen, waschen und in der Länge nach vierteln, dann ca. 5cm lange Streifen schneiden. Champignon putzen, in feine Scheiben schneiden. Den Schinken in Würfel schneiden. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Pastinaken darin ca. 6 Minuten abraten. Pilze und Schinken dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten.

Sahne mit den Eiern verrühren und über das Gemüse gießen. Danach mit Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern abschmecken und solange beim milder Hitze auf dem Herd lassen, bis das Ei stockt. Immer mal wieder wenden.

Wer Schnittlauch hat, diesen waschen und in feine Röllchen schneiden und vor dem servieren die Gemüsepfanne bis dahin bestreuen.