

## Rustikales Frühstück: Bauernomelette mit Lauchdipp



Das Frühstück ist angeblich die wichtigste Mahlzeit des Tages. Für einen optimalen Start empfehlen wir heute unser Bauernomelette mit Lauchdipp. Wer Käse liebt gibt noch etwas fein geriebenen Allgäuer Bergkäse oder Emmentaler in die aufgeschlagenen Eier. Dann schmeckt's herzhafter. Mit frischen Kräutern braucht nicht gespart zu werden. Eigentlich kann alles rein was schmeckt und gute Laune bringt. Soll ja ein guter Start in den Tag sein und wenn etwas übrig bleibt, ist das Vesper für die Arbeit auch schon gerichtet. Viel Spaß beim Zubereiten und einen super Tag wünschen wir.

### Zutaten

#### für 4 Personen

- 6 Stück Eier
- 100 g gekochte Schinkenwürfel
- 1 kleine Karotte (gekocht und mittelgroß)
- 2 kleine Kartoffeln (gekocht und mittelgroß)
- 1 Lauchzwiebel (klein und würfelig schneiden)
- Wenn vorhanden: 1 kleine Paprika, fein gewürfelt
- Salz und Pfeffer
- 50 ml Milch

- 25 g Butter zum Braten
- 2 EL Schnittlauch, geschnitten
- 1 Stange Lauch
- 250 g Joghurtquark
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Apfelessig

## Zubereitung

Für den **Lauchdipp** den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Den Lauch in einem Topf mit etwas Salz, einen kleinen Kartoffel (gepellt und würfelig geschnitten) und 150 g Wasser 15 Minuten langsam weich dünsten. Dann den Lauch mit 3 EL Sonnenblumenöl, Apfelessig, Honig, Senf, Pfeffer und dem Joghurtquark in einem Mixer fein pürieren. Nochmals abschmecken.

Für das **Bauernomelett** die gekochte Kartoffel pellen und fein würfeln. Kartoffeln, Schinkenwürfel, Karottenwürfel, Paprikawürfel und Lauchzwiebeln in einer Pfanne mit 25 g Butter 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Eier in einer Schüssel mit 50 ml Milch, Salz, Pfeffer und Schnittlauch locker verschlagen und über das Gemüse gießen. Kurz stocken lassen und dann mit einem Bratenwender von links und rechts zur Mitte hin zusammenschlagen. Bauernomelett fertig braten, in Portionen schneiden und auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit Lauchdipp servieren.

