

## Männergericht des Monats: **Rustikales Bauernfrühstück**

Wie oft sieht man, dass die Frau des Hauses noch gute Lebensmittel wegwirft, nur weil ihr kein geeignetes Gericht dafür einfällt. Das muss nicht sein!

Erinnern wir uns an die gute alte Zeit zurück, wo unsere Omas mindestens einmal pro Woche ein typisches Resteessen zusammengestellt hat. Das waren allerdings auch noch Zeiten, in denen die Damen noch für Familie und Herd zuständig waren, und somit auch ihre Küchenkünste beherrschten.



Dann kam das Frauenwahlrecht, Frauen durften plötzlich sogar Auto fahren und schon gerieten die einfachsten Gerichte in Vergessenheit.

Wir wollen an dieser Stelle nicht weiter ausholen, und konzentrieren uns auf ein schönes deftiges Bauernfrühstück.

Also Jungs, ran an den Kühlschrank, und schaut mal nach, ob ihr die folgenden Lebensmittel im heimischen Kühlschrank finden könnt.

Was fehlt, könnt ihr ja bei der jungen, gut aussehenden Nachbarin ausleihen.

### **Werkzeuge:**

1 Bratpfanne, 1 sauberer Kaffeebecher, 1 scharfes Messer, 1 Gabel, 1 Teller und eine freie Fläche zum Vorbereiten.

### **Einkaufstüte:**

400 Gramm gekochte Kartoffeln vom Vortag  
(die Frau hat ja bestimmt gestern wieder zu viel gekocht),  
50 Gramm fetten Speck,  
100 Gramm Schinken,  
1 halbe Zwiebel, 4 Eier roh,  
2 große Gewürzgurken,  
1 Schuss Öl (kein Olivenöl),  
1 Prise Salz, Pfeffer,  
1 Flasche Bier (sollte sowieso nie fehlen)

## Anleitung:

1) Die Kartoffeln in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.

Die ganz Pfiffigen unter euch können die Kartoffeln auch kurz durch den Eierschneider drücken, das spart richtig Zeit!

2) Den fetten Speck greifen und ruckzuck in kleine mundgerechte Würfel zerhacken. Gleiches Schicksal sollte nun der halben Zwiebel und dem gekochten Schinken widerfahren.

3) Ein Schuss Öl in die Pfanne hauen und dann die Pfanne erhitzen, und zwar bis zum Anschlag! Die Pfanne darf nicht nur warm sein, sondern sie muss so HEISS wie eure erste Freundin sein!

4) Nun die Kartoffeln bis ca.  $\frac{3}{4}$  der gewünschten Bräune braten und dann den gewürfelten Speck dazu geben. Wenn der Speck kurz angebraten ist (ca. 1 Minute) kommen die Zwiebelwürfel mit in die Pfanne.

Die Pfanne jetzt kurz anheben und die Zwiebeln gewohnt gekonnt männermäßig unterschwenken.

5) Recht zügig müssen jetzt die 4 Eier von ehemals glücklichen Hühnern im Kaffeebecher zerschlagen und verrührt werden.

Dann ab in die Pfanne damit und gelegentlich umrühren bis das Ei fest wird. Salz und Pfeffer können jetzt über das Bratgut gestreut werden.

6) Zum Schluss das ganze „Gesumse“ auf einen großen Teller schubsen, Gewürzgurken und gekochten Schinken draufpacken und fertig

7) Nun das Bier zum Bauernfrühstück aus dem Kühlschrank holen. Falls das Rezept nicht geklappt hat, einfach vier weitere Bier trinken. Das macht auch satt.

Guten Appetit – Euer Heins-Team