



Eieromelette auf Mangold mit marinierten Süßkartoffeln für 1 Person	
Zutaten: für Eieromelette	Zubereitung:
<p>1 - 2 Eier, je nach Hunger Etwas Olivenöl Kräutersalz</p>	<p>Eier aufschlagen und verrühren Mit etwas Kräutersalz würzen In die erhitzte Pfanne Olivenöl geben, Die aufgeschlagenen Eier hineingeben, einen Deckel draufgeben, kurz anbraten lassen. Die Eiermasse zusammenschlagen und wieder den Deckel drauf. Bis das Omelette eine goldgelbe Farbe hat.</p>
Zutaten: für Mangold	Zubereitung:
<p>1 Faust voll Mangold 1 kleines Stk Zwiebel Kräutersalz Muskatnuss Etwas Olivenöl</p>	<p>Mangold waschen und klein schneiden. Geschnittene Zwiebel in Olivenöl goldgelb dünsten. Mangold in ganz wenig Wasser dünsten. Nur 2 – 3 Minuten, bis er eine schöne Farbe hat. (Bei frischem Mangold). Den gedünsteten Zwiebel mit dem Mangold vermengen. Mit einer Prise Muskatnuss und Kräutersalz würzen. Tipp: Wenn der Mangold gefroren ist, zuerst auftauen lassen, dann in wenig Wasser dünsten.</p>

Zutaten: für Süßkartoffel	Zubereitung:
<p>1 /2 Süßkartoffel je nach Größe 1 Saft von einer halben Zitrone 1 - 2 EßL Kürbiskernöl Frische Kräuter, Petersilie und Basilikum (oder tiefgefroren) Salz</p>	<p>Die Rohen Süßkartoffeln klein würfelig schneiden. Aus dem frisch gepressten Saft, der Zitrone, Kürbiskernöl und Salz eine Marinade bereiten. (Alles miteinander verrühren)</p> <p>Dies auf die Süßkartoffeln geben und Kräuter darüber streuen.</p> <p>Gutes Gelingen!</p>