

„Überherrn lebt gesund!“



DSL
»Das Saarland lebt gesund!«

AUF leben
AKTIV UND FIT

**Aus alt mach neu!
GEMEINSAM AUFGETISCHT**

Saarländische Gerichte NEU INTERPRETIERT

Dibbelabbes

ZUBEREITUNG

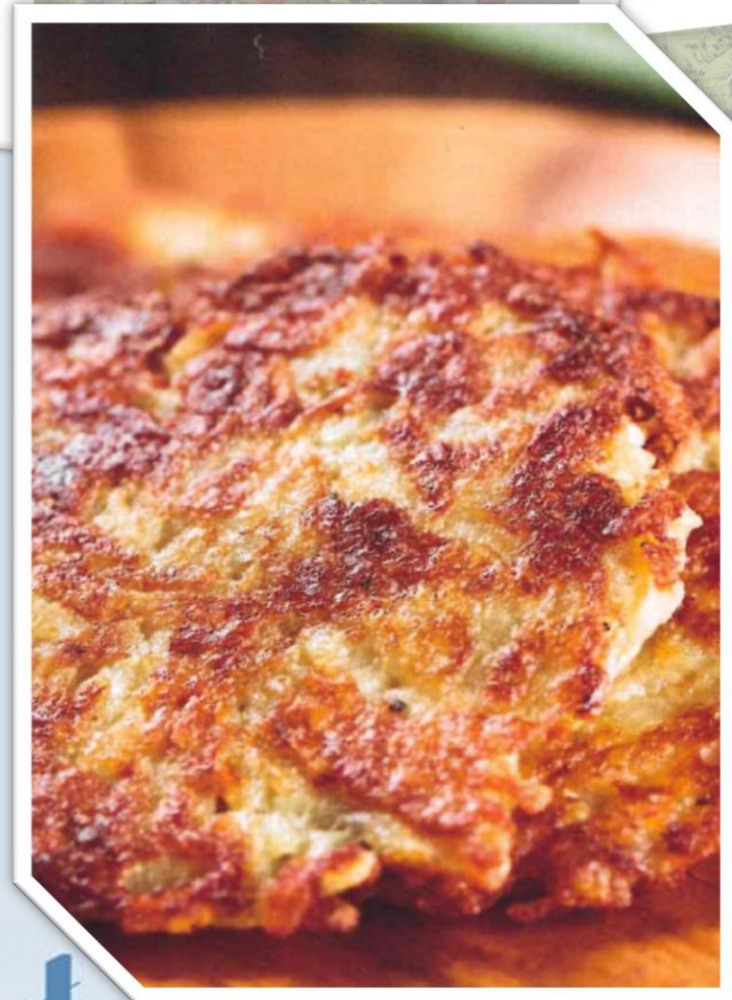
1. **Kartoffeln, Karotten und Zucchini schälen (Zucchini muss nicht unbedingt geschält werden) und jeweils in ein Küchentuch raspeln. Anschließend muss die Flüssigkeit mit Hilfe des Tuches aus den jeweiligen Raspeln rausgedrückt werden.**
2. **Anschließend Zwiebeln, Sellerie und Lauch schneiden.**
3. **Zunächst werden die Schinkenwürfel, die Zwiebeln und der Sellerie angebraten. Nach kurzer Zeit kann auch der Lauch dazugegeben werden.**
4. **Die Raspeln können nun mit den Eiern vermengt und beliebig gewürzt werden.**
5. **Anschließend wird die Kartoffel-Karotten-Zucchini-Masse in die Pfanne hinzugegeben und angebraten. Die Pfanne dabei für ca. 30 Minuten (je nach Portionsgröße evtl. länger) auf der Herdplatte stehen lassen und immer wieder die sich bildende Kruste vom Boden der Pfanne lösen.**

„Gesund aufwachsen“
„Gesund leben und arbeiten“
„Gesund älter werden“



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Kartoffeln	600g
Karotten	600g
Zucchini	3
Fettreduzierte Schinkenwürfel	100g
Sellerie	50g
Lauch	300g
Zwiebeln	2
Eier	2



Noch nie war guter Geschmack so gesund!

**GUTEN
APPETIT!**

