



Spätzle Ruck Zuck

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Packung Vollwertspätzle (fertig im Reformhaus)
- ½ Dose rote Kidney Bohnen
- ½ Dose Mais
- 1 Ananasscheibe aus der Dose
- 2 Eier
- 4 Scheiben Lachsschinken
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch
- etwas Olivenöl

Zubereitung:

- Olivenöl in einer beschichteten Wok-Pfanne heiß werden lassen.
- Den Lachsschinken in Stücke reißen und scharf anbraten, Bohnen, Mais und Ananasstücke dazugeben.
- Die Spätzle zufügen und gut vermischen.
- Als letztes die Eier darüber schlagen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kurz stocken lassen und mit geschnittenen Schnittlauch aus der Pfanne servieren.