

Kartoffelpfanne mit Gemüse

Kartoffel-Gerichte » Kartoffel-Pfannen

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Kartoffel(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 200g Blumenkohl
- » 2 Möhre(n)
- » 2 rote Paprika
- » 200g Zuckerschoten
- » 3 Lauchzwiebel(n)
- » 100ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 4 EL Butter/Margarine
- » 1 Prise Zucker
- » Rosmarin

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In Salzwasser etwa 20min garen und dann abgießen.

2. Die Blumenkohlröschen abrausen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren waschen, schälen und in Scheiben teilen. Paprikaschoten abrausen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und klein schneiden. Die Lauchzwiebeln abrausen, putzen und in Stücke teilen.

3. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Das Gemüse darin sortenweise bissfest garen und herausnehmen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln dazugeben und kurz anbraten. Das Gemüse zufügen und bei mäßiger Hitze ca. 5min braten. Die Kartoffelpfanne mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Rosmarin abrausen. Kartoffelgemüse dekorativ anrichten, mit Rosmarinzweigen garnieren und sofort servieren.

Nährwerte: 260kcal/E7g/F12g/KH31g pro Portion

angelegt am: 02.02.2005

Rezept-Nr: 1473

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke