Provencalische Gemüsepfanne

Kartoffel-Gerichte » Kartoffel-Pfannen

Zutaten (4 Personen)

» 500g Kartoffel(n)
» 1 gelbe Zucchini
» 1 grüne Zucchini
» 1 gelbe Paprika
» 1 rote Paprika
» 1 grüne Paprika
» 2 Zwiebel(n)
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 200g Cocktailtomaten
» 3 EL Olivenöl
» grobes Salz
» Kräuter der Provence
» bunter Pfeffer
» 125g Ziegenfrischkäse

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen, in Salzwasser 15-20min garen. Abgießen und pellen. Zucchini waschen, putzen, in halbe Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln würfeln, Knoblauch zerdrücken. Tomaten waschen und halbieren.

2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin andünsten und abgedeckt ca. 10min bei kleiner Hitze garen. Restliches Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin goldbraun braten. Dann mit dem Gemüse mischen. Gemüsepfanne mit Salz, Kräutern und Pfeffer pikant abschmecken und den Käse darüber verteilen.

Nährwerte: 292kcal/E13g/F15g/KH25g pro Portion

angelegt am: 06.06.2006 Rezept-Nr: 2031

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