Kartoffelpfanne mit Zuckerschoten und Karotten

Kartoffel-Gerichte » Kartoffel-Pfannen

Zutaten (4 Personen)

» 400g gekochte Kartoffel(n)
» 300g Zuckerschoten
» 4 Möhre(n)
» 2 Zwiebel(n)
» 4 EL Butterschmalz
» 200g Bulgur
» Salz & Pfeffer
» 2 EL Rosmarin
» 3 EL Basilikum
» 3 EL Petersilie

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln pellen. Zuckerschoten waschen, Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser 4min blanchieren. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Möhren putzen, waschen, in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, fein hacken.

2. Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln andünsten, Karotten dazugeben und alles 5min dünsten. 100ml Wasser aufkochen, über den Bulgur gießen, 10min quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und mit den Kartoffeln zum Gemüse geben. Alles weitere 5min braten.

3. Zuckerschoten dazugeben, erhitzen. Salzen und pfeffern. Basilikum in Streifen schneiden, Rosmarin hacken, darüber streuen. Mit Basilikum und Petersilie garnieren.

Nährwerte: 433kcal/E11g/F13g/KH66g pro Portion

angelegt am: 02.07.2006 Rezept-Nr: 2108

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