Ofenkartoffeln mit Gemüse-Ragout

Kartoffel-Gerichte » Gebackene Kartoffeln

Zutaten (2 Personen)

» 2 gr. Kartoffel(n)
» 250g Schweineschnitzel
» 1 Zwiebel(n)
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 250g Brokkoli
» 5 gr. Dosentomaten
» 4 Salatblatt/ -blätter
» 1 EL Olivenöl
» Salz & Pfeffer
» 150ml Instant-Gemüse-Brühe
» 1 Lorbeerblatt/ -blätter
» 1/2 TL Oregano
» 1/2 TL Thymian
» 1/2 TL Basilikum
» 2 EL Crème fraîche

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, in Alufolie wickeln, im vorgeheizten Ofen bei 180°C 45min backen. Fleisch in Streifen, Zwiebel in Ringe schneiden. Knoblauch hacken. Brokkoli in Röschen, Tomaten in kleine Stücke und Salatblätter in Streifen schneiden.

2. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln goldgelb anbraten. Fleisch und Knoblauch zugeben. Das Fleisch unter Rühren rundum anbraten, salzen und pfeffern.

3. Brühe, Lorbeer, Oregano, Thymian und Basilikum dazugeben. Das Fleisch 15min zugedeckt dünsten. Brokkoli untermischen, zugedeckt weitere 7min dünsten. Tomaten untermischen. Ragout 8min köcheln, bis eine dicke Soße Fleisch und Brokkoli umgibt.

4. Kartoffeln aus der Folie nehmen und portionsweise anrichten. In die Kartoffeln eine tiefe Kerbe einschneiden. Die Kartoffeln mit dem Ragout füllen, mit Crème fraîche und Salatstreifen garnieren.

Nährwerte: 416kcal/E36g/F10g/KH44g pro Portion

angelegt am: 22.02.2007 Rezept-Nr: 2217

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