



Bratkartoffel-Gemüse-Pfanne

 Dauer
45 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------------|-------------|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg |
| Salz | |
| Öl | 2 Esslöffel |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Karotten | 2 St. |
| Zucchini | 1 St. |
| Cherrytomaten | 500 g |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Kräuter der Provence, getrocknet | |



Zubereitung

Kartoffeln waschen, in einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. köcheln. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Kartoffeln darin ca. 10 Min. goldbraun und knusprig braten.

Währenddessen Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten waschen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.

Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Zucchini zu den Kartoffeln geben und nochmals ca. 5 Min. braten. Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer, Kräutern der Provence würzen. Vorsichtig vermengen und Bratkartoffel-Gemüse-Pfanne mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Hast du noch eine halbe Paprika, Brokkoli, Kichererbsen oder Würstchen übrig? Alles rein in die Pfanne, zusammen anbraten und genießen. Gegarte Kartoffeln vom Vortag kannst du super für die Bratkartoffeln verwenden.

[lidl-goodToGo]

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|--------------|-----|
| Kaloriengehalt | 313 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 58 g | Ballaststoff | 8 g |
| Eiweiß | 8 g | Fette | 7 g |