Bratkartoffel-Gemüse-Pfanne

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Öl	2 EL
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

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. 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.

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

3. 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.

4. 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.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	292 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	5 g