Bratkartoffeln aus Süßkartoffeln mit Feta

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	1 kg
Salz	
Buschbohnen	200 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Rucola	100 g
Feta	200 g
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Süßkartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 15 Min. garen. Inzwischen Bohnen waschen, Enden entfernen und mit den Kartoffeln die letzten 5 Min. garen. Anschließend alles in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

2. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. Süßkartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Feta mit den Händen zerkrümeln.

3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Süßkartoffelscheiben ca. 5 Min. kross anbraten. Bohnen und Zwiebeln zugeben und weitere ca. 5 Min braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Bratkartoffeln aus Süßkartoffeln auf Teller anrichten, Rucola daraufgeben und mit Feta bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	422 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	15 g