

Informationen zur Sendung vom 20.09.2024

Bratkartoffelpfanne mit Bratpaprika

Von Ulla Scholz

Zutaten

750 g gekochte Pellkartoffeln
500 g Bratpaprika
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum
Öl oder Butterfett zum Anbraten
Paprikapulver
Salz
Pfeffer

Außerdem

Nach Belieben als Beigabe:
Eier, Schinken, Bratwurst,
Schafskäse oder Mozzarella

Zubereitung

Die Kartoffeln pellen und in Scheiben teilen. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und die Scheiben so braten, dass sie alle Bodenkontakt haben und nicht übereinanderliegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Bratpaprika größere Exemplare halbieren und entkernen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in Streifen, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Zwiebelstreifen in einem größeren Topf oder einer Pfanne anschwitzen. Die Paprika zugeben und rundum anbraten. Mit Paprika, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse sollte noch etwas Biss behalten und nicht matschig geraten. Kartoffeln und Paprika vermischen, dann mit gezupftem Basilikum verfeinern.

Anrichten

Das Gericht auf den Tisch stellen – hier bedient sich jeder selbst. Kommen noch andere Beilagen dazu, werden sie separat daneben angerichtet. So kann jeder mit dem ergänzen, was zum individuellen Geschmack passt.

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

750 g gekochte Pellkartoffeln zu 0,80 Euro; 500 g Bratpaprika zu 5,00 Euro; 2 Zwiebeln zu 0,20 Euro; 1 Knoblauchzehe zu 0,10 Euro; 1 Bund Basilikum zu 0,99 Euro; Öl oder Butterfett zum Anbraten zu 0,40 Euro; Gewürze zu 0,20 Euro.

Pro Portion ohne Beigaben circa 2,00 Euro

Informationen zur Sendung vom 20.09.2024

Bratkartoffelpfanne mit Bratpaprika

Von Ulla Scholz

Die Vorzüge von gekochten Kartoffeln

Pellkartoffeln halten sich einige Tage im Kühlschrank frisch. Es lohnt sich also, für einen kleinen Vorrat zu sorgen, da wir so in Windeseile Bratkartoffeln zubereiten können. Wer Kartoffelvinaigrette mag, hat mit Pellkartoffeln gleich die Bindung für eine leckere Salatsauce. Auch eine Spinat- oder Lauchsuppe können wir auf die Art schnell mit Kartoffeln abbinden. Wenn die Kartoffeln noch einigermaßen frisch sind, schmeckt auch ein Kartoffelsalat.

Neben praktischen Erwägungen gibt es auch noch einen gesundheitlichen Aspekt. Gekochte, abgekühlte Kartoffeln, entwickeln resistente Stärke. Die wirkt sich günstig auf unsere Darmflora aus. Resistente Stärke wird etwas langsamer verstoffwechselt als eine frische Salzkartoffel, hat etwas weniger Kalorien und lässt den Blutzucker langsamer ansteigen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!