

Bratkartoffeln mit Brennesseln

bratkabrenn08q.odt

Zutatenliste für 1 Portion:

100 g Zwiebeln
350 g Kartoffeln
Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
2 Zeh. Knoblauch
60 g Brennesseln
3 Sch. Käse



Die Brennesseln...

Zubereitung:

Die Zwiebeln kleinschneiden, die Kartoffeln schälen. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln kurz anbraten, die Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und den Deckel drauf machen und weiter 10 Min. schmoren, zwischendurch mit dem Pfannenwender umrühren. Den Knoblauch in Scheibchen schneiden.



...passen gerade hinein

Die Brennesseln (Brennesseln sammeln siehe s.S. xxx) in der Salatschleuder waschen, über den Kartoffeln verteilen, den Knoblauch und Salz und Pfeffer noch dazu. Weitere 10 Min. schmoren, zwischendurch mit dem Pfannenwender umrühren.



Mit reichlich Käse

Den Käse darüber verteilen und weitere 5 Min. schmoren, danach vom Herd nehmen und vor den Verzehr noch ohne Deckel abkühlen lassen.

Vorbereitungszeit:	keine	Kosten pro Portion:	0,80 €
Zubereitungszeit:	40 Min.	Kalorien pro Portion:	802
Schwierigkeitsgrad:	mittel	K: 67g	F: 43g E: 35g