

KARTOFFELPFANNE MIT GURKEN UND PAPRIKA

WAHLWEISE MIT GERÄUCHERTER MAKRELE

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln ca. 25 Minuten in wenig Wasser garen. Kartoffeln schälen und abkühlen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Paprikaschoten halbieren, waschen, dabei von Kernen und weißen Innenhäuten befreien und in kleine Würfel schneiden. Mit den Zwiebeln in heißem Öl dünsten.
3. Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in grobe Würfel schneiden. Mit in die Pfanne geben und bei geringer Hitze 3 Minuten mitdünsten.
4. Die Kartoffeln in grobe Würfel, die Gurken in kleine Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben.
5. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.



WAHLWEISE MIT GERÄUCHERTER MAKRELE

6. Die Makrele von der Haut lösen, bei Bedarf entgräten.
7. In einer zweiten Pfanne gemeinsam mit den Apfelwürfeln ohne Fett bei geringer bis mittlerer Hitze dünsten.
8. Übrige Zutaten wie oben beschrieben garen und mit der Makrele und den Äpfeln zusammen servieren.

TIPP: Dieses Rezept eignet sich hervorragend zur Resteverwertung. Sie können für das Rezept gekochte Kartoffeln vom Vortag verwenden. Oder geben Sie anstelle der Paprika beispielsweise Reste von kleingeschnittenen Kohlrabi, Karotten oder Zucchini mit in die Pfanne.

HINWEIS: Makrelen gehören wie Lachs, Hering und Thunfisch zu den Fischarten mit einem hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

ZUTATEN für 4 Personen

800g festkochende Kartoffel	200g Gewürzgurken
1 Gemüsezwiebel	Salz
2 große Paprikaschoten	Pfeffer
1 EL Rapsöl	1 TL getrockneter Majoran
2 Äpfel	

WAHLWEISE MIT GERÄUCHERTER MAKRELE

300g geräucherte Makrele

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 214 kcal | Eiweiß: 6g
Fett: 3g | Kohlenhydrate: 39g
Ballaststoffe: 9g

NÄHRWERTE MIT FISCH | pro Person ca.:

Brennwert: 381 kcal | Eiweiß: 21g
Fett: 14g | Kohlenhydrate: 28g
Ballaststoffe: 9g