

BLUMENKOHL- KARTOFFEL-PFANNE

Kategorien: Herzhaft, vegetarisch

Kartoffeln solo empfehle ich meistens nicht, da sie durch ihren Stärkeanteil den Blutzuckerspiegel ziemlich beeinflussen! Entschärft wird das durch die Kombi mit anderen bunten Kohlenhydraten und natürlich einem leckeren Eiweißanteil!



Zutaten: Was du für 2 Portionen brauchst

- ★ ½ Blumenkohl
- ★ 350 g Kartoffeln
- ★ 1 Schalotte (bei HIT nimm eine weiße Zwiebel)
- ★ 1-2 Knoblauchzehen
- ★ 2 EL Pinienkerne
- ★ 350 ml Gemüsebrühe
- ★ 2 Esslöffel frische Petersilie
- ★ Olivenöl zum Anbraten
- ★ Gewürze: 10 Safranfäden, Salz, Galgant, Bertram
- ★ Einige Scheiben Ziegenkäserolle (alternativ veganen Käse)

PROFITIPP

Du kannst statt mit Brühe mit 150 ml Weißwein ablöschen, das gibt noch mehr Geschmack.

Zubereitung: Was du tun musst

Schäl die Knoblauchzehe und drück sie mit dem Messer platt.

Schneide dann die Zwiebel in kleine Stücke und brate sie mit dem Öl in der Pfanne für 2-3 min an. Wasch in der Zwischenzeit die Kartoffeln und schneid sie in kleine Würfel (ich verwende Biokartoffeln mit Schale). Gib die Kartoffelwürfel dazu, press den Knoblauch, gib auch ihn hinzu und brate die Mischung für weitere 2-3 min an.

Lösch dann mit 150 ml Brühe ab und lass das Ganze für 10 min köcheln.

Wasch in der Zwischenzeit den Blumenkohl und schneid ihn ebenfalls in kleine Würfel. Gib ihn und die Pinienkerne sowie die Gewürze dann hinzu, füll die restliche Brühe auf und lass alles für weitere 5 min köcheln.

Streu zum Schluss die frisch gehackte Petersilie darüber und dekoriere mit dem Ziegenkäse.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de

facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung bestformhannover.de