

Bratkartoffeln mit Chicorée, Chili und Mandeln

- Ergiebigkeit:** 2 Personen
- Vorbereitungszeit:** ca. 25 min ohne Einkaufen
- Gesamtzeit:** max. 55 min

ZUTATEN

- 300 g** Kartoffeln, festkochend
- 200 g** Chicorée
- 1 TL** Thymian
- 30 g** Mandelblättchen
- 20 g** glatte Petersilie

GEWÜRZE

- Meersalz, Pfeffer, etwas Gemüsebrühe, Kokosöl, Chili, Zitrone, Ahornsirup, Kreuzkümmel

ANLEITUNG

- Kartoffeln am Abend vorher als Pellkartoffeln kochen
- Am nächsten Tag Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden
- In Fett goldbraun in einer Pfanne anbraten und gut würzen
- Chicorée vom Strunk befreien und die Blätter waschen und 1x längs teilen
- Wenn die Kartoffeln braun sind, die Chicorée Blätter hinzugeben und ca. 3 min mitbraten
- Nun die Mandelblättchen und die Thymianblätter hinzugeben und noch einmal ca. 2 min ziehen lassen
- Auf Teller anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen

In der Nicht-Fastenzeit kann man hierzu gern einen geräucherten Fisch oder einen gegrillten Käse essen.

Nährwerte pro Portion:

circa 379 kcal, 8 g Eiweiß, 23 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe