

Frühlingskartoffeln - für den ersten Grillabend

Der Frühling kommt und es wird langsam wieder wärmer! Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen steigt auch die Yorfreude auf neue & frische Frühlingsrezepte, wie diese leckeren Fächerkartoffeln. Dabei werden die Kartoffeln länglich eingeritzt, dadurch werden sie von außen schön knusprig und bleiben gleichzeitig innen weich. Zauber dir schnell und einfach eine leckere Beilage für den ersten Grillabend! Super passt das Bärlauchpesto von der letzten Woche dazu.

Das brauchst du für dein Rezept:

- 6 große Kartoffeln
- 10-12 Kirschtomaten
- 2 Zwiebeln
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- Salz, Pfeffer



So geht's:

- Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze bzw. 175°C Umluft vor. Wasche die Kartoffeln gründlich, halbiere sie der Länge nach und lege sie mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Ritze die Kartoffeln nun von oben ca. alle 3mm zu je 2/3 ein, dadurch werden sie beim Backen besonders knusprig.
- Schäle die Zwiebeln und schneide sie in Viertel. Wasche anschließend die Kirschtomaten sowie die frischen Kräuter und mische sie zu den Kartoffeln auf dem Blech. nach Belieben Salz & Pfeffer über die Kartoffeln geben. Backe die Kartoffeln im vorgeheizten Backofen für ca. 20 Minuten bis sie goldbraun sind.
- Ergänzen kannst du das Blech nach Belieben mit alle Gemüsesorten.

Wusstest du: Kartoffeln haben Superfood-Potenzial: sie haben so gut wie kein Fett, enthält aber Stärke, Ballaststoffe, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Kartoffeln sind kalorienarm, denn sie enthalten rund 80 % Wasser. Sie dürfen somit bei keinem Grillabend fehlen.

Was ist dein Lieblingsrezept mit der Super - Knolle ?
Sende es uns gerne zu: kontakt@mvliebe.de

