Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

BALLASTSTOFFREICH - 1 PORTION

BRATKARTOFFELN MIT BOHNEN UND ARTISCHOCKEN

ZUBEREITUNG

1. Die Pellkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
2. Die Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die grünen Bohnen ebenfalls abtropfen lassen.
4. Die Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und klein würfeln.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben von jeder Seite ca. 3 Minuten gold-gelb anbraten. Dann die Wärmezufuhr reduzieren und die Bohnen mit den Schalottenwürfeln, dem Knoblauch und den Artischockenstücken hinzufügen. Ebenso die Brühe und den Balsamico hinzufügen, alles nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, den Kräutern der Provence und dem Zitronensaft würzen und weitere 5-7 Minuten köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
7. Den Pfanneninhalt anrichten und mit dem Thymian und den Pinienkernen garniert servieren.

ZUTATEN

- 200 g Pellkartoffeln
- 175 g Artischocken, Glas
- 175 g grüne Bohnen, Dose
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 Schalotte
- 0,5 Knoblauchzehe
- 1 EL Balsamico, dunkel
- 1 EL Öl
- 1 TL Pinienkerne
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Kräuter der Provence
- Thymian

427	48 g	13 g	13 g	27 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout