



Kartoffelwürfel Mit Gemüse

★★★★★

Kartoffelbeilagen

Vorbereitungszeit: 25 Min. **Kochzeit:** 25 Min. **Gesamtzeit:** 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 2 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

400 g Kartoffel(n)
10 g Öl
50 g Schinken, gewürfelt
300 g Gemüse, diverse, nach Belieben
15 g Käse, gerieben
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Pfeffer
½ Zwiebel(n)
1 Knoblauchzehe(n)
½ Tasse/n Brühe

NÄHRWERT

Calories: 294 kcal
Serving Size: 1

ZUBEREITUNG

Zu Beginn schält man die Kartoffeln und schneidet sie in Würfel. Ich gebe die Würfel dann in eine Plastikfolie mit 5 g Öl und schüttle die Tüte, bis das Öl gut verteilt ist. Die Kartoffeln dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech schütten und bei ca. 200 Grad knusprig backen lassen (bei mir dauert dies ca. 25 Minuten).

Während die Kartoffeln backen, schneidet man alles andere in kleine Stücke. Meine Favoriten beim Gemüse sind Lauch, Paprika und Zucchini.

Kurz bevor die Kartoffeln fertig sind, erhitzt man die anderen 5 g Öl in einer teflonbeschichteten Pfanne zusammen mit Zwiebel und Knoblauch. Nach und nach die restlichen Zutaten beimengen, angefangen mit Schinken, über das Gemüse bis zu den Gewürzen. Alles mit Brühe ablöschen.

Ist das Gemüse gar (knackig aber nicht mehr roh), gibt man die Kartoffelwürfel ebenfalls in die Pfanne, dazu auch gleich den gewürfelten Käse. Alles nochmal kurz durchmischen, wenn der Käse geschmolzen ist, auf einem Teller servieren.

Für die WW-ler: ich nehme magere Schinkenwürfel, da haben 50 g genau 1 Punkt. Außerdem nehme ich den Arla-Käse mit 5 % Fett, der schmilzt sehr schön. 2 Scheiben für ebenfalls einen Punkt.

Die ganze Pfanne hat somit 6 Punkte und macht pappsatt.