

Sören Anders
Bratkartoffelpfanne mit Würstchen

Freitag, 4. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

600 g	festkochende Kartoffeln
1 TL	Kümmel
etwas	Salz
150 g	dicke grüne Bohnen-Kerne, alternativ TK
1	Zucchini
1	rote Paprikaschote
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
8	Nürnberger Würstchen
40 g	Butterschmalz
1 Bund	Majoran, ersatzweise gerebelt getrocknet
1	Bio-Zitrone
etwas	Pfeffer
50 g	Parmesan

Zutaten:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält mit Kümmel in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben. Aufkochen und die Kartoffeln ca. 18-20 Minuten leicht bissfest garen. Dann die Kartoffeln abgießen und gut abkühlen lassen (kann man auch schon am Vortag machen).
2. Abgekühlte Kartoffeln pellen und grob in Stücke schneiden.
3. Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten drücken.
4. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
5. Paprika waschen, putzen, längs vierteln, entkernen und in 2-3 cm große Stücke schneiden.
6. Die Zwiebeln schälen und anschließend in dünne Spalten schneiden.
7. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.
8. Die Würstchen in 2 cm lange Stücke schneiden.
9. Butterschmalz in einer großen flachen Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin auf mittlerer Stufe ca. 5 Minuten braten, bis sie ganz leicht Farbe annehmen, dabei mehrmals wenden.
10. Währenddessen Majoran waschen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen.
11. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale abreiben.
12. Die Würstchenstücke zu den Kartoffeln geben, 2 Minuten mitbraten.
13. Dann Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Bohnenkerne und Majoran dazugeben und weitere 4-5 Minuten unter vorsichtigem Wenden braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen und abschmecken.
14. Den Parmesan hobeln und kurz vor dem Servieren über die Kartoffelpfanne streuen.

Pro Portion: 455 kcal/ 1890 kJ, 28 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 29 g Fett