



# Geschmorte Frühlingskartoffeln mit mediterranem Gemüse

- **Küche:** Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Herrlich einfach, frisch und naturbelassen.

## Zutaten

- 800 - 900 g gleichmäßig große Frühjahrskartoffeln ( kleine Drillinge)
- 200 g würziger Ziegenkäse in Würfeln
- (geht auch mit eingelegtem Feta Käse)
- 2 mittelgroße Gemüsezwiebeln, blättrig geschnitten
- 1 grüne Gemüsepaprika, blättrig geschnitten
- 1 grüne Gemüsepaprika, blättrig geschnitten
- 1 rote Gemüsepaprika, blättrig geschnitten
- 1 gelbe Gemüsepaprika, blättrig geschnitten
- 2 - 3 Stangen junger Frühlingslauch in 2 cm langen Stücken
- 1 kleine Fenchelknolle, blättrig geschnitten
- 1 - 2 Knoblauchzehen, klein gewürfelt
- Frische Kräuter, gehackt wie: Rosmarin, Majoran, Thymian, krause Petersilie
- Grobes Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
- Etwas gutes Olivenöl

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

### Schritt2

Die Frühkartoffeln unter fließendem mit einer Wurzelbürste gut säubern und mit etwas Kümmel in der Schale 10 min. kochen.

### **Schritt3**

Das Gemüse waschen, putzen und blättrig oder in Stücke schneiden, die Kräuter zupfen und grob hacken.

### **Schritt4**

Der Ansatz:

### **Schritt5**

Olivenöl in einer ausreichend großen Pfanne, Casserole oder einem Wock erhitzen und die Kartoffeln dazu geben, 4 - 5 min. Farbe nehmen lassen. Den Knoblauch und das Gemüse dazu geben, alles miteinander weitere 6 - 8 min. schmoren, „al dente“ lassen.

### **Schritt6**

Zuletzt die gehackten Kräuter dazu geben.

### **Schritt7**

In eine ausreichend große Auflaufform füllen, mit Würfeln von Ziegenkäse oder Tofu, sowie grobem Meersalz und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

### **Schritt8**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt9**

Rustikal in der Auflaufform zu Tisch geben.

**Tags:** einfach, fleischlos, frisch, lecker, saisonal

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/geschmorte-fruehlingskartoffeln-mit-mediterranem-gemuese/>