



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/>