

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Mediterrane Pesto-Kartoffel-Pfanne mit Mozzarella

In Kombination mit Nudeln ist Pesto eines der beliebtesten Fast Foods für zu Hause. Aber Pesto kann man nicht nur über wieder aufgewärmte Spaghettireste geben. Sogar zu Kartoffeln passt es hervorragend. Bei diesem Rezept gibt das rote Pesto gebratenen Kartoffeln und Paprika eine mediterrane Note. Das i-Tüpfelchen ist der geschmolzene Mozzarella. Ihr werdet überrascht sein.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 600 g Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Handvoll Rucola
- Öl
- Salz, Pfeffer
- 2 TL rotes Pesto
- 1 Kugel Mozzarella

So geht's:

Säubert die Kartoffeln gut oder schält sie und schneidet sie in knapp einen Zentimeter breite Würfel oder Scheiben. Füllt einen Schuss Wasser in eine Pfanne, gebt die Kartoffeln dazu und lasst sie mit geschlossenem Deckel für 5 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln, bis das Wasser aufgebraucht ist. Gebt dann einen Schuss Öl hinzu, verrührt ihn gut und lasst die Kartoffeln weitere 5 Minuten mit Deckel dünsten. Röhrt gelegentlich um.



Währenddessen schneidet ihr die Zwiebel in Würfel, die Paprika in mundgerechte Stücke und wascht den Rucola. Röhrt dann die Zwiebeln und die Paprika ebenfalls in die Pfanne und dünstet sie für weitere 5 Minuten mit an. Währenddessen vermischt ihr den Rucola mit etwas Öl, Salz und Pfeffer. Schneidet außerdem den Mozzarella in Würfel.

Schaltet den Herd aus. Dann röhrt ihr zwei großzügige TL rotes Pesto in die Kartoffeln und hebt den Mozzarella unter. Lasst ihn mit geschlossenem Deckel für wenige Minuten schmelzen. Verteilt die Kartoffelpfanne auf zwei Tellern und garniert sie mit dem Rucola.

Info:

Kartoffeln sind die perfekte Grundlage für ein leckeres und sättigendes Pannengericht. Alternativen wie Reis, Nudeln oder Baguette haben ernährungstechnisch gesehen dagegen keine Chance. Das zeige ich euch mal an einem kleinen Vergleich. Während Kartoffeln auf 70 Kalorien pro 100 Gramm kommen, sind es bei gekochtem Reis 120 und bei Nudeln 150. Baguette hat sogar 240 Kalorien. Kartoffeln bestehen aus 15 Gramm Kohlenhydrate und 2 Gramm Protein. Reis hat mit 27 Gramm wesentlich mehr Kohlenhydrate, aber mit 2,5 Gramm nur minimal mehr an Protein. Nudeln bestehen aus 30 Gramm Kohlenhydrate und 2,5 Gramm Protein. Und Baguette auf 40 beziehungsweise 7,5 Gramm. Nebenbei können Kartoffeln ganze 15 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm haben, während die anderen drei Beilagen gar kein Vitamin C enthalten.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 495 kcal
- Protein: 15 g
- Kohlenhydrate: 65 g
- Fett: 20 g

<https://wildesgeschnetzel.wordpress.com/2016/01/17/mediterrane-pesto-kartoffel-pfanne-mit-mozzarella>