

Bircher-Benner Kartoffel

www.fitdurchsleben.com

Ein einfaches – fettarmes – köstliches Kartoffelgericht bzw. Kartoffelbeilage.

Zutaten für 5 Personen als Hauptspeise:

1000 g Kartoffel, vorwiegend festkochend
3 EL Sonnenblumenöl
Kümmel, frisch und ganz
wer Curry liebt
Salz

Herstellung:

1. Kartoffeln gut putzen, waschen und halbieren.
2. Die Kartoffeln in eine Auflaufform geben und mit dem Öl gut vermengen.
3. Kümmel nach Geschmack unterheben.
4. Wenn Sie Curry lieben – können Sie auch etwas unter die Kartoffeln mischen.
5. Die Kartoffeln im vorgeheizten Backrohr bei 180° C ca. 45 backen.
6. Erst jetzt salzen (Kartoffeln verlieren Wasser, das Eiweiß wird dabei ausgeschwemmt und die Kartoffeln picken in der Auflaufform).

TIPP:

Zu diesen köstlichen Kartoffeln reichen Sie am besten pikante Topfencremen, Kräuterjoghurts oder Sauerrahm und eine riesengroße - bunte Salatschüssel.

mh lecker

