

Bratkartoffel Rezepte

Scharfe Bratkartoffeln

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Beilagen. Gemüse

1 Teel. Bockshornklee	2	cm Ingwer, fein gehackt
1 Teel. Fenchelsamen	2 Essl.	Olivenöl
1 Teel. Senfkörner, gelb oder - schwarz	1 große	Möhre
1 Knoblauchzehe, gehackt	6 mittelgr.	Kartoffeln
		Salz & Pfeffer

1. In einer trockenen Pfanne Bockshornklee, Fenchelsamen und die Senfkörner 1-2 Minuten rösten.
 2. In einem Mörser mit der Knoblauchzehe und dem Ingwer zerreiben.
 3. Die Kartoffeln und die Möhre schälen, in nicht zu große Stücke schneiden.
 4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Paste, die Möhre und die Kartoffeln anbraten. Deckel aufsetzen und bei nicht zu großer Hitze fertig braten.
- Dazu gibt es Spiegeleier und einen gemischten Salat.