

Hauptspeise – „herbstliche Kartoffelpfanne“

Zutaten sind:

➡	250 gr Champignons
➡	1 Paprika (grün)
➡	2 Lauchstangen
➡	400 gr. Möhren
➡	500 gr. Pellkartoffeln vom Vortag
➡	1 Pck. Schweine Minutensteaks
➡	2 Eßl. Rapsöl, Pfeffer, Salz
➡	200 ml. Gemüsebrühe (glutenfrei), Paprikapulver (edelsüß)
➡	10 gr. Petersilie (frisch)
➡	10 gr. Schnittlauch (frisch)
➡	
➡	

Und so wird es gemacht:

1. Champignons putzen und vierteln, Paprika waschen, entkernen und Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und in Ringe schneiden. Möhren putzen (eventuell schälen) und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln halbieren und vierteln. **2.** Fleisch in Streifen schneiden, Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Weitere
Bemerkungen:

Für 4 Personen

Fortsetzung – und so wird es gemacht:

3. Lauch, Möhren und Champignons in die Pfanne geben und anbraten. Mit Brühe ablöschen und etwas 15 Minuten bei schwacher Hitze garen, bis das Gemüse gar ist. Nach 5 Minuten die Kartoffeln und die Paprika beimengen. Nach 10 Minuten das Fleisch begeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver gut würzen, dann Petersilie und Schnittlauch waschen. Die Petersilie hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Dann die Kartoffelpfanne mit Petersilie und Schnittlauch betreut servieren.

Aufwand und / oder Herstellzeiten

Vorbereiten	ca. 1 Stunde
Im Ofen <i>backen</i>	
Auf dem Herd kochen	ca. ½ Stunde

was noch wichtig ist:

Man kann auch die Kartoffeln noch am selben Tag kochen

Wir wünschen Gutes **Gelingen** und einen „Guten Appetit“