Rosmarinkartoffeln

MIT GURKENSALAT & FETA



50 Minuten, 2 Portionen

17g Protein/Portion

ZUTATEN

800g vorwiegend festkostende Kartoffeln
100g Feta
1 Knoblauchzehe
1 Salatgurke
2 EL Bratolivenöl
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamico Creme
1 TL Kräutersalz
1 EL Gemüsebrühe
1 Prise schwarzer Pfeffer

Das benötigst du:

Ofen
Backblech+Backpapier
Messer + Schneidebrett
Salatschüssel
Reibe
Sparschäler (optional)

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen und schneiden

Heize den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vor und wasche die Kartoffeln gründlich ab. Am besten nimmst du dafür eine Gemüsebürste, dann werden sie richtig sauber und du kannst sie bedenkenlos mit Schale essen. Das spart Zeit und liefert extra Ballaststoffe. Halbiere die Kartoffeln anschließend und schneide jede Hälfte in 3-4 gleich dicke „Schiffchen“, damit alle Stücke gleichmäßig garen. Verteile die Wedges auf einem mit Backpapier belegten Blech, beträufle sie mit Öl, streue Kräutersalz und Pfeffer darüber und vermenge alles gut mit den Händen. Achte darauf, dass die Wedges nicht dicht an dicht liegen, denn mit etwas Abstand werden sie knuspriger. Backe sie nun 30 bis 35 Minuten, bis sie goldbraun sind, und wende sie nach der Hälfte der Zeit einmal. Die genaue Backzeit hängt von deinem Ofen und der gewünschten Bräunung ab.

Rosmarinkartoffeln

MIT GURKENSALAT & FETA



50 Minuten, 2 Portionen

17g Protein/Portion

ZUTATEN

800g vorwiegend festkostende Kartoffeln
100g Feta
1 Knoblauchzehe
1 Salatgurke
2 EL Bratolivenöl
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamico Creme
1 TL Kräutersalz
1 EL Gemüsebrühe
1 Prise schwarzer Pfeffer

Das benötigst du:
Ofen
Backblech+Backpapier
Messer + Schneidebrett
Salatschüssel
Reibe
Sparschäler (optional)

ZUBEREITUNG

2. Gurkensalat zubereiten
Presse den Knoblauch oder schneide ihn fein und gib ihn in eine Schüssel. Füge Olivenöl und Balsamico-Creme hinzu und würze das Dressing mit Kräutersalz, Gemüsebrühe und Pfeffer. Verrühre alles gut miteinander. Schäle anschließend die Gurken und schneide sie in dünne Scheiben, entweder mit einer passenden Reibe oder bequem per Hand. Gib die Gurkenscheiben dann zum Dressing und schwenke sie darin, bis alle Scheiben gleichmäßig benetzt sind.

Falls du den Salat vorbereiten möchtest: Lass ihn vor dem Servieren ein paar Minuten durchziehen, dann nehmen die Gurken das Aroma noch besser auf.

3. Feta auf einem Teller anrichten
Du kannst ihn entweder über die Kartoffeln bröseln oder in Scheiben zu den Kartoffeln essen.

Rosmarinkartoffeln

MIT GURKENSALAT & FETA



50 Minuten, 2 Portionen

17g Protein/Portion

ZUTATEN

800g vorwiegend festkostende Kartoffeln
100g Feta
1 Knoblauchzehe
1 Salatgurke
2 EL Bratolivenöl
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamico Creme
1 TL Kräutersalz
1 EL Gemüsebrühe
1 Prise schwarzer Pfeffer

Das benötigst du:
Ofen
Backblech+Backpapier
Messer + Schneidebrett
Salatschüssel
Reibe
Sparschäler (optional)

ZUBEREITUNG

4.Bring das Essen auf einem Teller zusammen
Hole die Kartoffel-Wedges aus dem Ofen und richte sie zusammen mit dem Gurkensalat auf einem Teller an. Kröne das Ganze zum Schluss mit zerbröckeltem Feta, der dem Gericht eine cremig-salzige Note und zusätzliches Protein liefert.

Fertig! Guten Appetit!