

Kartoffel-Ragout

Zutaten | 4 Portionen

1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Paprika, rot
1	Aubergine
800 g	Kartoffeln
1 Bund	Rucola
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
400 ml	Gemüsebrühe
200 g	Kräuterfrischkäse

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- Paprika und Aubergine putzen, waschen und beides in 1 bis 2 cm große Würfel schneiden.
- Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls würfeln.
- Rucola waschen, trockentupfen und die Stiele entfernen.
- Kartoffel, Paprika- und Auberginenwürfel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten in Olivenöl mit geschlossenem Deckel andünsten. Gemüse zwischendurch umrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Frühlingszwiebeln dazu geben. Flüssigkeit 10 Minuten einköcheln lassen.
- Kräuterfrischkäse untermischen, aufkochen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kartoffelragout mit dem Rucolasalat auf Tellern anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 460 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
330 kcal	12,8 g	38,1 g	10,9 g	130 mg