

Kartoffel-Gemüsepfanne mit Hirtenkäse

Zutaten | 4 Portionen

1 kg	Kartoffeln
2 Knollen	Rote Bete (mittelgroß), ca. 500-600 g
700 g	Brokkoli
250 g	Hirtenkäse
etwas	Rapsöl (zum Anbraten)
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit Öl, bei mittlerer Hitze, goldbraun braten. Die Kartoffeln zur Seite stellen.
- Die Rote Bete in einem Topf mit etwas Wasser bissfest kochen, anschließend abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Brokkoli ebenfalls bis zur gewünschten Konsistenz im Kochtopf garen.
- Die abgekühlte Rote Bete „schälen“ und in Würfel schneiden.
- Den Hirtenkäse ebenfalls würfeln.
- Anschließend die beschichtete Pfanne mit Öl erhitzen, Brokkoli, Rote Bete und Kartoffeln darin (bis zur gewünschten Konsistenz) anbraten und den Hirtenkäse hinzufügen.
- Je nach Geschmack noch mit Salz und Pfeffer würzen oder einen Schuss Balsamico-Essig hinzugeben – fertig ist die Kartoffel-Gemüsepfanne mit Hirtenkäse.

Tipp:

Je nach Saison und Geschmack kann noch weiteres Gemüse hinzugefügt oder ergänzt werden, wie zum Beispiel Staudensellerie.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren. Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
81 kcal	2,83 g	10,7 g	6,67 g	47,3 mg