

Rezept der Woche: Kartoffel-Brokkoli Pfanne

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Brokkoli
- 4 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 100 g Feta
- getrocknete Tomaten
- 1 EL Frischkäse
- Pinienkerne
- Kräuter
- Olivenöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer



Material:

- Messer
- Schneidebrett
- 2 Kochtöpfe
- 1 Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

1



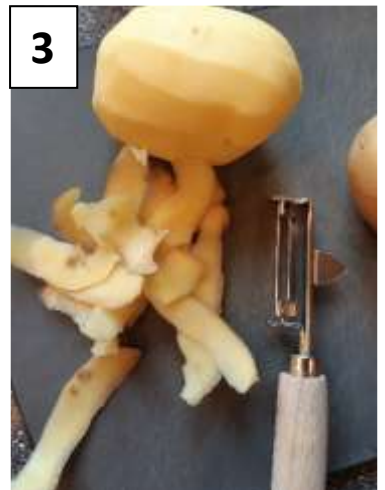
Pinienkerne in der Pfanne kurz rösten

2



Brokkoli in Röschen teilen und waschen

3



Kartoffeln schälen

4



Wasser in zwei Töpfen kochen

5



Kartoffeln in Würfel schneiden

6



Kartoffeln 15 Minuten kochen
Brokkoli 10 Minuten kochen



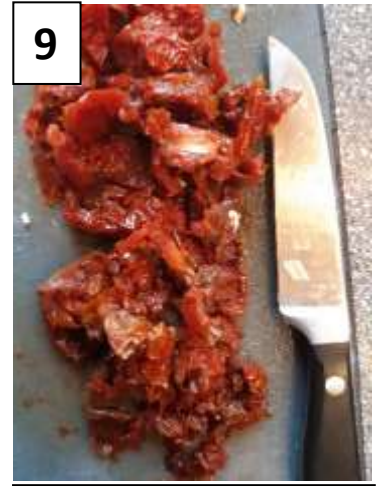
7

Zwiebeln klein hacken



8

Feta in Würfel schneiden



9

Getrocknete Tomaten klein schneiden



10

Brokkoli abschütten



11

Kartoffeln abschütten



12

Olivenöl in der Pfanne erhitzen



13

Zwiebeln dünsten



14

Kartoffeln und Brokkoli hinzufügen



15

Pfeffern + Salzen

16



1 Teelöffel Kräuter
hinzufügen

17



Getrocknete Tomaten
hinzufügen

18



1 Esslöffel Frischkäse
hinzufügen. Alles gut
vermischen.

19



Pinienkerne und Feta
hinzufügen und einmal
umrühren. Fertig!

Wir wünschen einen
guten Appetit!

