



Bratkartoffel-Pfanne mit Spinat und Pilzen

Zutaten für 2 Portionen

Für die Bratkartoffel-Pfanne

- 300 g Kartoffeln, mehligkochend - schälen und in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 300 g Spinat - waschen und trocknen
- 240 g Tomaten - waschen, vierteln, entkernen und in 1-cm-Würfel schneiden
- 100 g braune Champignons - säubern und in Scheiben schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 300 ml Wasser
- 3 EL Kokosmilch
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1/2 TL Currypulver
- 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- 1/2 TL Garam Masala
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise Muskatnusspulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Bratkartoffel-Pfanne 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin ca. 6 Min. anbraten. Dann Champignons und Ingwer dazugeben und 2 Min. mitbraten. Die Pfanne kurz vom Herd nehmen; die Kartoffeln und Pilze mit den Gewürzen - von Koriander bis Muskat - bestäuben, mit Tamari ablöschen und mit 300 ml Wasser auffüllen.

Die Pfanne erneut erhitzen, aufkochen lassen und salzen und pfeffern. Das Ganze 5 - 8 Min. kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind und fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist.

Schliesslich den Spinat und die Tomaten unterheben, kurz darin erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Inhalt der Bratkartoffel-Pfanne auf zwei Teller verteilen und servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 354 kcal
- Kohlenhydrate: 36 g
- Eiweiss: 11 g
- Fett: 18 g