

# Bratkartoffelpfanne mit Spinat und Pilzen

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Bratkartoffelpfanne

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

### *Weitere Zutaten und Gewürze:*

- 300 ml Wasser
- 3 EL Kokosmilch
- 3 EL Erdnussöl
- 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 Muskatnuss
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

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

Für die Bratkartoffelpfanne 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 Bratkartoffelpfanne auf zwei Teller verteilen und geniessen.

### **Nährwerte pro Portion**

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



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/rezept-bratkartoffeln-mit-spinat.html>