



Bratkartoffeln – ein Klassiker wie bei Mama

Zubereitungszeit: 25 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 55 min **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 400 kcal

Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln - gewaschen

100 g Zwiebeln - geschält und in Streifen geschnitten

5 Esslöffel Bratbutter (Keine Angst, das landet nicht alles in deinem Bauch! ???? Damit übertragen wir die Hitze.)

Etwas Frische Petersilie, frischer Oregano oder Majoran, frischer Schnittlauch

Prise(n) Salz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss oder Muskatblüten, Kümmel und Lorbeerblätter

Vorbereitung

1. Kartoffeln in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und mit Lorbeerblättern, Kümmel, Salz und Deckel bei voller Hitze zum Kochen bringen.
2. Wenn es kocht, den Deckel schräg anstellen, damit der Dampf kontrolliert entweichen kann, und die Hitze so regulieren, dass es munter vor sich hinköchelt. Die Kartoffeln für 20 – 40 Minuten weich garen. Je nach Größe der Kartoffeln variiert die Garzeit.
3. Kartoffeln abschütten, noch heiß schälen, ausdampfen lassen und im Kühlschrank über Nacht abkühlen lassen. Gekochte Kartoffeln halten sich im Kühlschrank, wenn Sie zügig und vollständig abgekühlt wurden, für 2 – 3 Tage und können dann vielseitig und schnell verwendet werden. Du kannst also auch einfach einmal etwas mehr Kartoffeln kochen und hast so schon etwas für die kommenden Tage vorbereitet.

Zubereitung

1. Eine schwere Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3 – 5 Minuten erwärmen und mit etwas Fett und einem Küchenpapier ausreiben. Teller zum Servieren und einen Teller zum Abtropfen im Ofen auf ca. 100° C vorwärmen.

2. Die kalten, geschälten Kartoffeln in 3 – 4 cm dicke grobe Stücke schneiden.
3. Etwas Fett in die Pfanne geben und die Zwiebeln direkt am Anfang etwas Salzen und dann unter Rühren goldbraun dünsten. Die fertigen Zwiebeln in eine Schüssel oder ein kleines Sieb in einer Schüssel geben und beiseitestellen.
4. Die Pfanne mit einem Küchenpapier ausreiben und neues Fett beigeben, sodass ca. eine knappe Fingerbreite Fett in der Pfanne steht.
5. Kartoffeln in die Pfanne legen (Vorsicht Verbrennungsgefahr!) und einfach für 2 – 3 Minuten liegen lassen, dabei die Hitze so regulieren, dass die Kartoffeln zügig «Blasen werfen» im Fett.
6. Kartoffeln jetzt wenden und wieder einfach 2 – 3 Minuten braten lassen, bis sie goldbraun sind. Bei Bedarf nochmals wenden.
7. Die Kartoffeln aus der Pfanne in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Den vorgewärmten Teller nehmen und zwei bis drei Lagen Küchenpapier und die Kartoffeln darauf geben. Die Kartoffeln für 1 – 2 Minuten im warmen Ofen stehen lassen. In dieser Zeit nimmt das Küchenpapier überschüssiges Fett auf, welches wir zum Braten brauchen, aber nicht unbedingt essen möchten.
8. Die Pfanne nun nochmal ausreiben und darin die Kartoffeln mit den Zwiebeln mischen und wieder etwas erwärmen. Die Kräuter beigeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, alles gut mischen und heiß servieren.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Wie kannst Du dieses Rezept variieren?

- Sehr gut macht sich natürlich auch noch Speck oder geräucherter Schinken in den Kartoffeln.
- Für ein sogenanntes Bauernfrühstück kannst Du einfach noch pro Person 2 – 3 Eier in die heiße Pfanne mit den Kartoffeln schlagen, braten und nach Belieben mit Schinken, Gemüse oder Käse verfeinern. Das ist eine leckere Alternative zum typischen Marmeladenbrötchen.

Seite 3

- Wenn Du es eiliger oder Bedenken wegen des Fettanteils hast, kannst Du die Vorbereitungsmethode der

knusprigen Kartoffeln anwenden und die Kartoffeln auch in der Pfanne braten.

Viel Spaß beim Nachkochen dieses Klassikers. Schreib mir doch einen Kommentar, wenn Du gerne die Rezepte zu weiteren Klassikern hättest!