

Kartoffel-Skyr

Vorbereitung: 18 Min.
Portionen: 4 bis 5
Proteingehalt: 31 g



Du benötigst:

- ✓ 7 große Bio-Kartoffeln
- ✓ 12 Cocktailtomaten
- ✓ 3 Scheiben Gouda (geräuchert)
- ✓ 5 EL Skyr
- ✓ 1 Gurke (groß)
- ✓ 1 Paprika (groß)
- ✓ 1 bis 2 Zwiebeln (groß)
- ✓ 3 Knoblauchzehen
- ✓ Pfeffer
- ✓ Salz
- ✓ Kräuter
- ✓ Rapsöl
- ✓ Kochtopf + große Pfanne
- ✓ Kochlöffel

Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Kartoffeln in einem Kochtopf mit Salzwasser kochen
2. Zwiebel, Knoblauch schälen, schneiden + in einer Pfanne mit Rapsöl anrösten
3. Paprika, Tomaten, Gurke waschen, schneiden und ebenso in die Pfanne geben
4. Skyr und geschnittenen Gouda in die Masse geben und gut durchmischen
5. Die weichgekochten Kartoffeln auf Teller geben + teilen (nicht durchneiden)
6. Die Pfannenmasse auf die Kartoffeln gleichmäßig (mittig) verteilen
7. Mit frischen Kräutern bestreuen, eventuell noch nachsalzen und servieren

Vplatten-Tipp

- Anstatt Skyr kannst du auch Joghurt oder Sauerrahm verwenden
- Damit sich die Sauce besser bindet, kannst du auch Vollkornmehl hinzufügen
- Wenn du „Käse überbacken“ möchtest, dann bereite die Sauce ohne Käse zu. Lege dann die Käsescheiben oben auf die Sauce und kurz ins Backrohr damit.

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

