

Kartoffelpfanne mit Dip

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

250 kcal • 6 g Fett • 22%

Zutaten

600 g festkochende Kartoffeln

1 EL Sonnenblumenöl

3 EL flüssige Würzbouillon Gemüse

1 große Zwiebel

3 bunte Paprikaschoten

200 g Austernpilze

3 Salbeiblätter

Salz, Pfeffer

2 Becher (à 150 g) Magerjoghurt

250 g Quark, 20% F.

2 EL Schnittlauchröllchen

evt. 1 zerdrückte Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Kartoffeln mit der Schale in Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen und die Kartoffelwürfel 7 Minuten darin andünsten, etwas Wasser und 1 EL Bouillon zufügen.
2. Zwiebel in Ringe schneiden, zu den Kartoffeln geben und kurz mitdünsten, dann zugedeckt 10 Minuten bei geringer Wärmezufuhr garen. Paprikaschoten grob würfeln, Austernpilze in kleine Stücke, Salbeiblätter in Streifen schneiden. Alles zu den Kartoffeln geben und noch ca. 5 Minuten dünsten, bis die Kartoffeln gar sind.
3. Restliche Bouillon zufügen, die Kartoffelpfanne mit Pfeffer würzen und abschmecken.
4. Joghurt und Quark mit Schnittlauchröllchen, evt. Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren. Den Dip zu der Kartoffelpfanne servieren.