

Erdäpfelschmarrn mediterran

Mengenangaben für **4 Portionen**



Rezept

Zutaten:

- Erdäpfel, mehlig: 400 g
- Zwiebel, gehackt: 1 Stück
- Knoblauchzehe, gehackt: 2 Stück
- Getrocknete Tomaten: 60 g
- Sonnenblumenkerne: 30 g
- Steinpilze: 30 g
- Olivenöl: 1 EL
- Milch: 25 ml
- Zitronenschale
- Basilikum
- Parmesan
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Erdäpfel schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser oder Dampf weich garen. Sonnenblumenkerne trocken rösten bis sie leicht zu duften beginnen – beiseitestellen. Knoblauch, Zwiebel und Steinpilze in wenig Olivenöl glasig dünsten. Getrocknete Tomaten, Basilikum und Zitronenschale dazugeben. Erdäpfel abseihen und durch eine Presse drücken (oder mit einer Gabel grob zerstampfen). Alle Zutaten vermengen, mit Milch zur gewünschten Konsistenz bringen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Parmesan garniert servieren.



Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
190 kcal	8,2 g	2 g	20 g	3,7 g	6,7 g	3,34 g	0,49 g

Allergen(e):

G - Milch