
Quelle: Land OÖ

Erdäpfelschmarrn mediterran

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Erdäpfel, mehlig, roh, geschält: 400 g
- Zwiebel, gehackt: 80 g
- Knoblauchzehe, gehackt: 2 Stück
- Getrocknete Tomaten, abgetropft: 60 g
- Sonnenblumenkerne: 30 g
- Steinpilze, getrocknet: 30 g
- oder frische Pilze, geputzt: 60 g
- Olivenöl: 12 g
- Milch: 25 ml
- Zitronenschale
- Basilikum
- Parmesan: 24 g
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Bei Verwendung getrockneter Steinpilze diese etwa 15–20 Minuten in warmem Wasser einweichen, anschließend gut ausdrücken und klein schneiden. Frische Pilze putzen und in Stücke schneiden.
- Erdäpfel schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in wenig Salzwasser oder im Dampf weich garen.
- Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, bis sie zu duften beginnen. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.
- Zwiebeln im Olivenöl anrösten. Pilze und Knoblauch dazugeben und einige Minuten mitbraten.
- Getrocknete Tomaten hinzufügen und kurz mitrösten.
- Erdäpfel abseihen, kurz ausdampfen lassen, grob zerdrücken und zur Pilz-Tomaten-Mischung geben.
- Alles vorsichtig vermengen. Die Milch nach und nach zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Den Erdäpfelschmarrn bei mittlerer Hitze einige Minuten anrösten und dabei mehrmals wenden, sodass leichte Röststellen entstehen.
- Sonnenblumenkerne, Basilikum und Zitronenschale unterheben. Mit Salz, Pfeffer und wenig Kümmel abschmecken.
- Mit frisch geriebenem Parmesan bestreut 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