

Rezept

Chili-Brokkoli-Kartoffeln

Ein Rezept von Chili-Brokkoli-Kartoffeln, am 20.04.2024

Zutaten

500 g kleine neue Kartoffeln	Salz
300 g TK-Brokkoliröschen	1 große rote Chilischote
3 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
1 EL Butter	2 TL frisch gehackter Thymian (ersatzweise 1 TL getrockneter)
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen, abbürsten und quer halbieren. Mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. garen, dann in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Brokkoliröschen antauen lassen. Chili putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. In einer großen beschichteten Pfanne Öl und Butter erhitzen. Kartoffeln und Brokkoli hineingeben. Chili, Knoblauch und Thymian hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 5-6 Min. braten. Kartoffeln und Brokkoli mit Salz und Pfeffer würzen. Perfekte Beilage zu Steaks.