



Pellkartoffeln mit Kürbisgemüse

Zutaten

3 mittelgroße Kartoffeln
3 Scheiben Käse
2 EL Hüttenkäse / Frischkäse (gibt es auch laktosefrei)
¼ Hokkaido Kürbis (je nach Größe)
Olivenöl
Kräuter (zB. Dill), Gewürze (zB. Curry, Paprikapulver)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Stellen Sie einen kleinen Kochtopf mit Wasser auf und geben Sie die Kartoffeln (gerne auch mit Schale – hier sind die Vitamine drin) rein. Die Kartoffeln brauchen je nach Größe circa 15 Minuten.

Schneiden Sie den Hokkaido Kürbis (mit Schale) in Stücke und braten Sie ihn in etwas Olivenöl in einer Pfanne an. Der Kürbis ist je nach Stückgröße nach circa 10 Minuten weich. Würzen Sie den Kürbis nach Ihrer Wahl und stellen Sie die Pfanne beiseite sobald er fertig ist.

Wenn die Kartoffeln und der Kürbis bereit sind, garnieren Sie sich einen Teller mit Hüttenkäse, Scheibenkäse, dem Kürbis und den Kartoffeln.

Bei Bedarf können Sie die Kartoffeln auch noch würzen. Meistens genügen jedoch die Gewürze bei der Kombination mit dem Kürbis auf der Gabel.

Gutes Gelingen, und einen erholsamen Feierabend!

Gönnen Sie sich auch mal als Dessert einen selbstgemachten Pudding, einen Obstsalat, ein Stück Schokolade, etc. Sie dürfen eine Genuss-Ration pro Tag genießen – ohne schlechtem Gewissen!

- ✓ Glutenfrei
- ✓ Laktosearm
- ✓ FODMAP-arm

