

Lila Bratkartoffeln



Lila Bratkartoffeln

Kartoffeln sind ja ein tolles Essen, aber noch toller (weil viiiiel höherer Gehalt an Antioxidantien und damit auch viel gesünder) sind lila Kartoffeln. Unsere Bezugsquelle ist Biogemüse Hopf. Für 1 Backblech

1,5 kg **lila Kartoffeln** und einen kleinen

Hokaido-Kürbis waschen, putzen und in Scheiben bzw. Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben.

1 TL **Paprika** edelsüß,

1/2 TL Majoran,

Kümmel,

Knoblauch-pulver,

Zwiebelpulver,

Chili-flocken und bei Bedarf

Salz (schmeckt aber auch OHNE sehr gut) vermischen und mit den Kartoffel/Kürbisstücken vermischen, dann noch einen Schuss Öl dazu und auf das Backblech (mit Backpapier) geben und bei 220 Grad ca 1 Stunde im Rohr backen. Dazu schmecken zum Beispiel Salat, Ketchup oder Sweet Chili Soße.



Share this: