

# Kartoffel-Avocado Pfanne

Vorbereitung: 15 Min.  
Portionen: 3 bis 4  
Proteingehalt: 19 g



## Du benötigst:

- ✓ 3 bis 4 Handvoll Kartoffeln
- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 3 Karotten
- ✓ 1 Avocado
- ✓ 2 Zwiebel
- ✓ ½ Becher Sauerrahm
- ✓ 3 Käse Scheiben (fettarm, Gouda)

- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Eventuell Kräuter
- ✓ Rapsöl (pfannenbedeckt)
- ✓ Pfanne
- ✓ Kochlöffel

## Zubereitung in 8 einfachen Schritten

1. In einer großen Pfanne das Rapsöl bodenbedeckt erhitzen
2. Zwiebel, Knoblauch, Karotten schälen, schneiden und in der Pfanne anbraten
3. Kartoffeln (mit Schale) in kleine Streifen schneiden und in die Pfanne geben
4. Zucchini (eventuell schälen), ebenso in die Panne hinein und anrösten
5. Öfters mit dem Kochlöffel wenden / umrühren und alles beidseitig anbraten
6. Avocado schälen, schneiden + mit geschnittenem Käse in die Masse mischen
7. Kochtopf auf die Pfanne, bis der Käse geschmolzen ist
8. Mit Salz, Pfeffer, Kräuter abschmecken und direkt in der Pfanne heiß servieren

## Vplatten-Tipp

- Wenn du möchtest, kannst du auch 2 Eier in die Masse schlagen + vermengen
- Probiere das Rezept auch mit überbackenem Pizzakäse (Deckel auf die Pfanne)

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

