

# FÄCHERKARTOFFELN MIT GORGONZOLA UND BROKKOLI-MANDEL-SALAT



## ZUTATEN (für 4 Portionen)

### KARTOFFELN

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 3 Zweige Rosmarin
- 5 EL Rapsöl
- 5 EL Honig

### AUSSERDEM

- 45 g Gorgonzola
- grobes Meersalz
- Pfeffer

### SALAT

- 1 Brokkoli
- 1 EL Orangensaft
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Senf
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Mandeln, in Stiften

## NÄHRWERTE

### PRO 100 GRAMM

- 129 kcal
- 4 g Eiweiß
- 7 g Fett
- 14 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten  
(plus 45 Minuten Backzeit)

## ZUBEREITUNG

1. Für die Kartoffeln den Ofen auf 200° C Ober- / Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Kartoffeln waschen und trocken tupfen. Je eine Kartoffel zwischen die Stiele von zwei Holzkochlöffeln legen und ca. alle 2 Millimeter einschneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob hacken.
3. Die Kartoffeln auf dem Blech verteilen und reichlich mit dem Öl einstreichen. Den Rosmarin darüber verteilen. Auf mittlerer Schiene 35 – 40 Minuten backen, bis die Kartoffeln goldbraun sind.
4. Die Kartoffeln herausnehmen und den Honig mit einem Löffel über den Kartoffeln verteilen, noch einmal für 5 Minuten im Ofen backen.
5. Für den Salat den Brokkoli putzen und in mundgerechte Stücke teilen. Im kochenden Wasser kurz blanchieren und abtropfen lassen. Für das Dressing Orangensaft, Zitronensaft und Senf mit dem Öl schaumig rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Mandeln in einer Pfanne hellbraun rösten. Brokkoli mit den Mandeln in einer Schüssel mischen und das Dressing unterheben.
7. Kleine Gorgonzola-Stückchen auf den Fächerkartoffeln verteilen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Mit dem Brokkoli-Mandelsalat servieren.



## REISER RÄT

Statt Gorgonzola können Sie auch frisch geriebenen Parmesan über die Kartoffeln geben.

