



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Kartoffeln aus der Pfanne mit Budwig Mayonnaise

Zutaten

1 Stängel Rosmarin

1 Stängel Thymian

1 Teelöffel Braten & Backen

1 Teelöffel Zitronensaft oder Apfelessig

1 Prise(n) Kräutersalz

1 Prise(n) Paprika

1 Esslöffel Quark

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Teelöffel Senf

0.5 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Frischmilch

250 g kleine Kartoffeln

1 Prise(n) Pfeffer

1 Prise(n) bunter Pfeffer

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 300 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gut waschen und kochen.
2. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl mit Milch und Quark gut aufschlagen oder mit dem Mixer gut verrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.
3. Anschließend Senf, Zitronensaft/Apfelessig, Kräutersalz und Pfeffer dazugeben und abschmecken.
4. Die gekochten Pellkartoffeln vierteln.
5. Die Kräuter waschen und gut trocknen.
6. Dr. Budwig Braten & Backen in eine Pfanne geben und diese erhitzen.
7. Ist das Fett heiß, die Kartoffeln hineingeben und langsam anbraten, bis sie goldbraune Farbe annehmen.
8. Erst dann wenden.
9. Mit Salz, buntem Pfeffer, Thymian, Rosmarin und Paprika abschmecken und die Kartoffeln heiß servieren.
10. Die vorbereitete Budwig Mayonnaise dazu reichen.