

# HAUPTGERICHT

mediterran

Für 4 Personen

# Kanarischen Kartoffeln mit Lamm oder Fisch

Ein Rezept von den kanarischen Inseln  
Passt zu allen kurz gebratenen

1 kg Kartoffeln  
2 - 3 große Zwiebeln  
1 rote Paprika  
1 grüne Parika  
½-¾ l Gemüse- oder Fleischbrühe  
Salz, Pfeffer

Junge frische Kartoffeln werden mit Schale verwendet, alte Kartoffeln schälen.

Eine Reine aus-buttern.

Zwiebeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden und damit den kompletten Boden belegen.

Die Zwiebelring-Scheiben im Ganzen lassen, nicht in einzelne Ringe auflösen.

Paprika rot und grün klein schneiden und über die Zwiebeln streuen. Salzen und pfeffern. Anschließend die halbierten Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten, auf die Zwiebeln stellen.

Die Reine nun, auf ¾ der Höhe mit Gemüse- oder Fleischbrühe aufgießen.

Alternativ, kann man auch Wasser verwenden und zwischen die Kartoffeln, fertige Gemüsebrühe aus dem Glas oder Würfel, einstreuen. Von der Menge sollte die Brühe leicht überwürzt sein.

Anschließen bei 200° mit Ober- und Unterhitze oder Heißluft für 45 Min. in das Rohr schieben.

An Bord, haben die meisten Herde nur Unterhitze. Deshalb entsteht leider keine Roststoff-Kruste. Geschmacklich trotzdem sehr gut.


Sehr gut passen kurz gebratenes Fleisch (Lamm, Schweinehals, Rind... sowie auch Fische hervorragend dazu.



Kanarische Kartoffeln mit Ober- u. Unterhitze



Zeit: Ca. ½ Std.  
und eine ¾ Std. im Rohr.  
An Bord ca. 1¼ Std.in Rohr

Mehr Rezepte von mir:   
www.segeln-mediterran.de