



Kartoffel-Lauch-Pfanne mit Saucisson

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

2 Saucissons à 300 g

1 kg festkochende Kartoffeln

500 g Lauch

1 TL ganzer Kümmel

4 EL Olivenöl

½ Limette

2 dl Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer

1. Saucissons in reichlich Wasser knapp unter dem Siedepunkt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Kartoffeln in Würfel, Lauch in Ringe schneiden. Kümmel im Öl dünsten. Kartoffeln dazugeben. Kurz anbraten. Limettenschale fein dazureiben. Limette auspressen. Saft mit der Bouillon zu den Kartoffeln geben, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, sodass sie noch bissfest sind. Lauch beigeben und bissfest mitdünsten.

2. Saucissons aus der Pfanne nehmen und ca. 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Kartoffel-Lauch-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Saucissons in Scheiben schneiden, auf Kartoffel-Lauch-Pfanne anrichten.

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 29 g Eiweiss, 59 g Fett,

43 g Kohlenhydrate, 3450 kJ/820 kcal