

---

Subject: Rosmarin-Kartoffeln mit Feta

Posted by [TinkyWinky](#) on Tue, 16 May 2006 13:30:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen!

Hab gestern wieder mal mein absolutes Lieblingsgericht gemacht und mir gedacht, das wär doch was für alle. Hat zwar einiges an Kohlehydraten, aber nur wenig Fett und schmeckt einfach super:

Zutaten:

ca. 4 Kartoffeln, 200g Feta, frischer Rosmarin - nicht zu knapp, getrocknete Tomaten, Vollkornbaguette oder Kornspitz (im Volumen etwas weniger als Kartoffel - mach ich immer nach Gefühl)

Das ganze wird im Wok zubereitet, weil da die Kartoffeln auch ohne Kochen super garen. Also Kartoffeln schälen und in Würfel (ca. 1x1x1 cm) schneiden und mit ganz wenig Öl im Wok anbraten. Die restlichen Zutaten ebenfalls kleinschneiden, Feta und Brot würfeln, Rosmarin u. Tomaten klein hacken. Wenn die Kartoffel ziemlich gar sind (Achtung: ständig rühren, sonst brennen sie leicht an) nacheinander das Brot, den Feta und die Gewürze dazugeben - fertig.

Eignet sich als Hauptgericht, aber auch als Beilage.

Viel Spaß damit

Tinky Winky

---

---

Subject: Re: Rosmarin-Kartoffeln mit Feta

Posted by [creme\\_fraiche](#) on Mon, 22 May 2006 20:57:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

klings lecker. weil ich so gerne feta mag, werd ich das wohl ma ausprobieren.

---