



ÄPLER BRATKARTOFFELN

MIT APFEL UND WALNUSSKERNEN



BIO WALNUSSÖL GEHALT

Nährwerte pro 100g:
Energiewert: 900 Kcal/3700 KJ
Fett: 100g
davon gesättigte Fettsäuren: 8,9g
Kohlenhydrate: 0g
davon Zucker: 0g
Eiweiß: 0g
Salz: 0g



ÄLPLER

BRATKARTOFFELN

MIT APFEL UND WALNUSSKERNEN

ZUTATEN 6 große festkochende Kartoffeln | 1 Frühlingszwiebel | 1 Handvoll Walnusskerne | 1 Apfel | BIO Allgäuer Ölmühle Walnussöl | Salz | Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit Schale kochen. Kartoffeln pellen und auskühlen lassen. (auskühlen lassen kein muss!) Kartoffeln in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Apfel gut waschen und in Spalten schneiden. Walnussöl in eine heiße Pfanne geben und Kartoffeln darin goldbraun braten. Äpfel und Walnusskerne dazugeben. Zum Schluss fein geschnittene Frühlingszwiebel darüber geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

www.allgäuer-ölmühle.de



Allgäuer
ÖLMÜHLE

DAS REZEPТ WURDE BEREITGESTELLT VON DER



<https://lukochtfamily.com/>



Find us on
Facebook

<https://www.facebook.com/lukocht>