
Rosmarinkartoffeln mit Schinken und Parmesan

Für 4 Portionen:

1 kg kleine neue Kartoffeln

1 Knoblauchzehe

3 Stiele frischer Rosmarin

Salz, 3 Tl Kümmel, 4 El Olivenöl

2 Bund glatte Petersilie

250 g Katenschinken, 100 g Parmesan

Die Kartoffeln in viel Wasser gründlich abscrubben und auf einem Durchschlag unter fließendem Wasser abspülen. Knoblauchzehe pellen, Rosmarinnadeln von den Stielen streifen. Die Kartoffeln mit dem durchgepressten Knoblauch, der halben Menge Rosmarin, Salz, Kümmel, Olivenöl und 3 El Wasser in eine Pfanne geben. Bei milder Hitze zugedeckt 30 Minuten garen, die Pfanne zwischendurch immer wieder rütteln

Inzwischen die Petersilie waschen, abtrocknen und die Blätter grob hacken. Den Katenschinken würfeln, Parmesan reiben. Nach Ende der Garzeit die Kartoffeln in einer vorgewärmten Schüssel anrichten, mit Parmesan, Petersilie, Schinken und dem restlichen Rosmarin bestreut servieren.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Pro Portion etwa 23 g Eiweiß, 37 g Fett, 38 g Kohlenhydrate = 2542 Joule (607 Kalorien)

Anm.: Statt Katenschinken funktioniert auch Bauchspeck (gewürfelt) sehr gut. Zuerst in etwas Öl anbraten, herausnehmen und die Kartoffeln in diesem Öl garen.