

Thymian- Kartoffeln mit Speck

1 kg kleine neue Kartoffeln	waschen
150 g geräucherter durchw. Speck	in Würfel schneiden, in der Pfanne goldgelb ausbraten, Grieben herausnehmen und beiseite stellen
2 Eßl Öl	zum Speck geben, erhitzen
1 kleines Bund Thymian	Kartoffeln zufügen und 20-30 Minuten braten
Salz, Pfeffer	waschen, Blättchen abzupfen, mit dem Speck zu den Kartoffeln geben
	würzen

Dazu schmecken Nackenkoteletts und ein gemischter Salat

	Joule	Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
Gesamtrezept	5.929	1.419	20 g	60 g	190 g
1 Portion	1.482	354	5 g	15 g	47,5 g

Mit freundlicher Unterstützung der Landwirtschaftskammer NRW

