

Betty Bossi



## KARTOFFEL- PFANNE MIT CICORINO

**Für 4 Personen**  
**pro Portion ca. 243 kcal**  
**F: 9 g, KH: 31 g, EW: 11 g**  
**Vor- und Zubereitungszeit:**  
**ca. 25 Min.**

### Zutaten

- ⇒ 2 EL Olivenöl
- ⇒ 800 g Gschwellti, geschält, in Vierteln
- ⇒ 250 g Cicorino rosso, in Streifen
- ⇒ ¼ TL Salz

- ⇒ wenig Pfeffer
- ⇒ 200 g Hüttenkäse nature
- ⇒ 1 TL Sambal Oelek

### Zubereitung

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Gschwellti ca. 15 Min. anbraten, Cicorino begeben, kurz mitbraten, würzen.

Hüttenkäse in einem Sieb abspülen, mit Sambal Oelek mischen, darauf verteilen.

## LUNCHTIPP COUSCOUS-PESTO-SALAT



### Dazu braucht:

- ⇒ Instant-Couscous
- ⇒ Pesto Genovese
- ⇒ Rote Peperoni
- ⇒ Rauchmandeln, gehackt

**So gehts:** Couscous in einer kleinen Schüssel mit kochendem Wasser übergossen, ca. 5 Min. quellen lassen. Mit 1–2 EL Pesto und Peperoniwürfeln vermischen. Mit gehackten Rauchmandeln garnieren.

Fotos: Patrick Zemp, Heiner H. Schmitt