



## RUNZELKARTOFFELN MIT ROTER MOJO

*Für 4 Personen*

*45 Min. Zubereitung*

*Pro Portion ca. 250 kcal*

*4 g E*

*13 g F*

*28 g KH*

### VON DEN KANAREN

#### **FÜR DIE KARTOFFELN**

*600 kleine, möglichst gleich große festkochende Kartoffeln*

*2 EL grobes Meersalz*

## FÜR DIE ROTE MOJO

1 rote Paprika  
1 kleine rote Chilischote  
2 Knoblauchzehen  
1 Scheibe Toastbrot  
2 EL Tomatenmark  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
3 EL Weinessig  
5 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

**FÜR DIE KARTOFFELN** die Knollen gründlich waschen und in einen großen Topf geben. Zur Hälfte mit Wasser bedecken und mit dem Meersalz bestreuen. Das Wasser zum Kochen bringen, den Topf mit einem Geschirrtuch abdecken und die Kartoffeln in ca. 20 Min. garen.

Anschließend das Tuch entfernen und das im Topf verbliebene Wasser bei großer Hitze verkochen lassen. Dabei den Topf mehrmals rütteln. Wenn das Wasser verdampft ist, die Kartoffeln ohne Hitzezufuhr noch ca. 5 Min. stehen lassen, bis die typische weiße Salzkruste entstanden und die runzelige Optik der Knollen gut sichtbar ist.

**FÜR DIE ROTE MOJO** inzwischen die Paprika und die Chilischote halbieren, Stielansätze, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen, die Paprika nach Belieben mit dem Sparschäler schälen. Paprika- und Chilihälften grob würfeln. Den Knoblauch schälen und vierteln. Das Toastbrot entrinden und zwischen den Händen krümelig reiben.

Die vorbereiteten Zutaten mit Tomatenmark, Paprikapulver und Essig in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Zum Schluss das Öl nach und nach untermixen. Die Mojo mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Runzelkartoffeln servieren.

## GU CLOU

Nicht jeder verträgt rohe Paprika, verantwortlich dafür ist meist deren Haut. Um diese zu entfernen, können Paprika im Ofen gebacken und dann gehäutet werden. So gehts schneller: die Haut der rohen Schoten mit einem Sparschäler abziehen.



## ERBSEN-SPAGHETTI-FRITTATA

*Für 12 Stücke*

*30 Min. Zubereitung*

*Pro Stück ca. 95 kcal*

*4 g E*

*4 g F*

*10 g KH*

### GÜNSTIG

*150 g Spaghetti*

*Salz*

*100 g TK-Erbesen*

*4 Eier*

*Pfeffer*

*edelsüßes Paprikapulver*

*2 EL Butter*

1 Die Spaghetti dreimal durchbrechen und in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Dabei für die letzten 3 Min. die TK-

Erbsen mit in das kochende Wasser geben. Nudeln und Erbsen in ein Sieb abgießen, ausgiebig mit kaltem Wasser abbrausen und sehr gut abtropfen lassen.

**2** In einer Schüssel die Eier mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver verquirlen. Nudeln und Erbsen unterrühren. Die Butter in einer beschichteten Pfanne (ca. 24 cm Ø) aufschäumen. Die Frittata-Masse in die Pfanne geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. backen, bis die Unterseite goldgelb ist.

**3** Die Frittata dann auf einen Teller oder den Pfannendeckel gleiten lassen, umgedreht wieder in die Pfanne geben und offen bei kleiner Hitze in weiteren ca. 5 Min. garen. Zum Servieren in schmale Tortenstücke schneiden. Die Frittata schmeckt warm oder kalt.



## GEFÜLLTE MINI-PAPRIKA

*Für 16 Stück  
30 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 30 kcal  
1 g E  
2 g F  
1 g KH*

### GÜNSTIG

*8 sehr kleine rote Spitzpaprika (Snack-Paprika; ca. 170 g)  
1 kleine Knoblauchzehe  
125 g Ricotta  
30 g Pesto (aus dem Glas)  
Salz, Pfeffer  
2 EL Pinienkerne  
einige Basilikumblätter*

1 Die Spitzpaprika waschen und längs halbieren, von allen Hälften den Stielansatz, die Kerne und die weißen Trennwände entfernen. Die Hälften gut