



Mediterrane Ofenkartoffeln mit Thymian-Honig-Oliven



Leicht



1 ¼ Stunden (inkl. Backzeit)

Seite 1

Zutaten

Für 4 Personen

3 EL BIHOPHAR Thymian-Honig

4 große Kartoffeln (à ca. 330 g)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 rote Paprikaschote (ca. 250 g)

1 gelbe Zucchini (ca. 300 g)

1 grüne Zucchini (ca. 300 g)

1 ½ TL Chiliflocken

1 gestr. TL Mehl

150 ml Gemüsebrühe

1 Glas (240 ml) entsteinte Oliven (z. B. Kalamata)

30 g Parmesan

4 Stiele Thymian

5 EL Olivenöl

Pfeffer

Salz



Mediterrane Ofenkartoffeln mit Thymian-Honig-Oliven



Leicht



1 ¼ Stunden (inkl. Backzeit)

Seite 2

Zubereitung

- 1** Kartoffeln gründlich waschen, mit einem Messer einstechen, mit 3 EL Öl einreiben und salzen. Nebeneinander in eine Auflaufform legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 1 Stunde backen.
- 2** Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln und Knoblauch fein hacken. Paprika und Zucchini putzen. Paprika entkernen. Gemüse in kleine Würfel schneiden.
- 3** 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse darin unter Wenden ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Gemüse mit **2 EL BIHOPHAR Thymian-Honig** beträufeln und leicht karamellisieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Chili würzen.
- 4** Gemüse mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten leicht köcheln. Nochmals würzig abschmecken.
- 5** Oliven abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Mit **1 EL BIHOPHAR Thymian-Honig** und ½ TL Chiliflocken mischen.
- 6** Parmesan fein hobeln. Thymian waschen und grob zerpfeifen.
- 7** Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mittig der Länge nach einschneiden und leicht aufbrechen. Mit Paprika-Zucchini-Mix füllen. Mit Oliven, Parmesan und etwas Salz bestreuen. Mit Thymian garnieren.