



Hauptgericht

Marktpfanne von der Plancha



Zubereitungszeit
ca. 45–55 Minuten



Schwierigkeitsgrad



Nährwertangabe
ca. 685 kcal / 2.867 kJ



Hauptgericht

Marktpfanne von der Plancha



Zutaten
8–10 Portionen

1,5 kg	Pollo Fino
1,5 kg	festkochende Kartoffeln
3	rote Paprika
2	gelbe Paprika
3	große Gemüsezwiebeln
2	Dosen Mais [oder frischer Mais vom Markt]
6	Knoblauchzehen
150 g	Kräuterbutter
2 EL	neutrales Öl

Gewürze

3 EL	BBQ Rub [ohne zu viel Zucker]
1 EL	Paprikapulver edelsüß
1 TL	schwarzer Pfeffer
	Salz nach Geschmack
	frische Petersilie
	optional geriebener Parmesan



Nährwertangaben
[pro Portion]

Energie: ca. 685 kcal / 2.867 kJ

Eiweiß: ca. 32 g

Kohlenhydrate: ca. 48 g

Fett: ca. 40 g

Ballaststoffe: ca. 8 g



Zubereitung

Vorbereitung:

1. **Kartoffeln** mit Schale ca. 15 Minuten vorkochen. Anschließend auskühlen lassen und in grobe Würfel schneiden.
2. **Pollo Fino** ebenfalls würfeln.
3. **Paprika und Zwiebeln** grob schneiden sowie **Knoblauch** fein hacken

Zubereitung:

1. Etwas Öl auf die Plancha geben. Die Kartoffeln zuerst auflegen und 5–8 Minuten goldbraun rösten. Leicht salzen.
2. Die Kartoffeln zur Seite schieben. Pollo Fino auf die heiße Fläche geben und mit BBQ Rub würzen und das Fleisch kräftig anrösten.
3. Paprika, Zwiebeln, Mais und Knoblauch dazugeben. Alles miteinander vermengen. Weitere 4–5 Minuten rösten.
4. Kräuterbutter über die gesamte Pfanne geben.

Alles gut vermengen.

Mit Petersilie bestreuen. Optional etwas Parmesan darüber reiben.

Guten Appetit!

Fotos: exclusive-design, ChatGPT



Wochenmarkt an der Pauluskirche
Wo Genießer gerne einkaufen