



Schmorgurke mit Bratkartoffeln und Joghurt

Für 4 Personen

Zutaten:

3 Gartengurken
10 festkochende Kartoffeln mittlerer Größe am Vortag gekocht
1 Zwiebel
6 EL Kaltgepresstes Vitis-Traubenkernöl
Basilikum
Schnittlauch
etwas Zitronenmelisse
Salz, Pfeffer
500g Gramm Joghurt

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Zwiebeln klein schneiden, Gartengurken schälen, längs durchschneiden und Kerne mit Löffel entfernen – in fingerdicke Scheiben schneiden.
In einer Pfanne 4 EL Kaltgepresstes Vitis-Traubenkernöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
In einem Topf 2 EL Kaltgepresstes Vitis-Traubenkernöl erhitzen und darin die Gurken unter Wenden dünsten.
Kartoffeln zu den Zwiebeln geben und goldbraun braten, salzen und pfeffern, auch etwas Chayennepfeffer beifügen. Pfanne von der Herdplatte nehmen und klein geschnittenen Schnittlauch untermischen.
Topf mit den Schmorgurken von der Herdplatte nehmen, salzen und pfeffern und klein geschnittenes Basilikum und Zitronenmelisse beifügen. Beides mit dem Joghurt servieren.