



Pellkartoffeln „Häckerle“ mit Sonnenblumenkernen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, Naturbelassen, herzhaft, in 25 Minuten, für jeden Tag

Zutaten

- 1000 g mittelgroße Kartoffeln
- 5 - 6 El Sonnenblumenkerne
- 2 frische Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Bund Basilikum, gezupft, in dünnen Streifen
- 4 El geriebener Parmesan oder Grana Padano
- 5 El Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle, Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser ca. 20 min. garen, danach pellen und halbieren.

Schritt2

In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer kleinen Stielpfanne goldbraun rösten. Dann den Knoblauch und das Olivenöl dazu geben. Alles mit den Basilikum Streifen und dem geriebenen Käse mischen.

Schritt3

Die Kartoffeln darin schwenken, ev. etwas nachsalzen und frisch gemahlene Pfeffer darüber geben; mit einigen Basilikum Blättchen garnieren.

Rezeptart: Schwäbisch **Tags:** für jeden tag

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/pellkartoffeln-haeckerle-mit-sonnenblumenkernen/>