



## Würzig-scharfe Ofenkartoffeln



Glutenfrei



Purinarms



Lactosefrei

### ZUTATEN



Für 4 Personen als

Beilage

**800 g** Kartoffeln mittelgross

**6 Esslöffel** Olivenöl

**1 Esslöffel** Oregano  
getrocknet

**2 Teelöffel** Paprika scharf,  
(Rosenpaprika)

**2 Prisen** Cayennepfeffer  
Salz, schwarzer Pfeffer aus  
der Mühle

### Dazu passt

*Viele Fleischgerichte, aber  
auch gedünsteter Spinat oder  
ein glasiertes Wurzelgemüse  
(z. B. eine Mischung von  
Rüebli, Petersilien- und  
Schwarzwurzel).*

### NÄHRWERT

#### Pro Portion

**291** kKalorien

**1217** kJoule

**34g** Kohlenhydrate

**4g** Eiweiss

**14g** Fett

Erschienen in

11 | 2007, S. 88

### ZUBEREITUNG

- 1** Ein grosses Blech mit Backpapier belegen. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.
- 2** Die Kartoffeln unter fliessendem Wasser gründlich bürsten, dann sehr gut trocknen. Mitsamt der Schale in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. In eine grosse Schüssel geben.
- 3** Olivenöl, Oregano, Paprika, Cayennepfeffer, Salz und schwarzen Pfeffer beifügen und alles sehr gut mischen. Auf das vorbereitete Blech verteilen.
- 4** Die Kartoffeln im 220 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 30 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden.