

## Bratkartoffeln mit Speck



### ZUTATEN:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 TL Salz
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Knoblauchzehe
- 150 g magerer durchwachsener Speck
- 0,1 l Teutoburger Raps-Kernöl
- 1/2 Bund Petersilie

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und gut salzen. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, die Knoblauchzehe fein hacken, den durchwachsenen Speck würfeln. Das Raps-Kernöl erhitzen, die Kartoffelscheiben, die Zwiebeln, den durchwachsenen Speck und den Knoblauch hinein geben und unter häufigem, vorsichtigen Wenden gleichmäßig goldbraun braten. Mit gehackter Petersilie anrichten. Dazu schmeckt ein Tomatensalat mit Frühlingszwiebeln und einem Dressing aus Raps-Kernöl und mildem Weinessig.

Pro Person:

557 kcal (2330 kJ), 12,2 g Eiweiß, 38,5 g Fett, 39,1 g Kohlenhydrate (3,3 BE)

**GENIESSERTIPP:** Am besten gelingen Bratkartoffeln bei starker Hitze, dann werden sie schön knusprig. Dazu ist eine Pfanne erforderlich, die viel Hitze verträgt und ein Öl, das diese Hitze aushält, ohne zu verrauchen. Durch ihren hohen Rauchpunkt eignen sich die Raps-Kernöle der Teutoburger Ölmühle ganz besonders für diesen Einsatz. Im Gegensatz zu vielen anderen kaltgepressten Ölen sind sie durch einen hohen Gehalt an einfach ungesättigter Ölsäure äußerst hitzestabil. Für lange Bratzeiten bei hohen Temperaturen eignet sich vor allem Teutoburger Raps-Kernöl „Heiss Braten“.