



# Kartoffel-Gemüse aus der Heißluftfritteuse.



 **20 Min.**  
Vorbereitung

 **40 Min.**  
Gesamtzeit

 **einfach**  
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 447 kcal | 6 g Eiweiß | 30 g Fett | 33 g Kohlenhydrate

## Zutaten für:      Portion(en)

g **kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)**

**kleine Zwiebel(n)**

**Zucchini**

**Möhre(n)**

**Paprikaschote(n)**

EL **Sonnenblumenöl**

TL **Rosmarin, geschnitten (z.B. Würz&Co)**

TL **Oregano, gerebelt (z.B. Würz&Co)**

TL **Thymian, gerebelt (z.B. Würz&Co)**

**Salz und Pfeffer**

## Zubereitung:

- 1** Kartoffeln waschen, ggf. Schälen, längs halbieren und alles in eine große Schüssel geben. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Zucchini waschen, längs vierteln und in Würfel schneiden. Möhren waschen, schälen und in dicke Stifte schneiden. Paprika waschen, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden.
- 2** Sonnenblumenöl, Rosmarin, Oregano, Thymian sowie Salz und Pfeffer über die Kartoffeln geben und diese darin wenden.
- 3** Die Heißluftfritteuse auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln abtropfen lassen und in der Heißluftfritteuse für ca. 5–7 Minuten vorgaren. Das restliche Gemüse im Würzöl wenden, zugeben und weitere 18–20 Minuten garen. Je nach der Größe deines Gerätes und deiner gewünschten Menge garen die Kartoffeln lieber in 2 Portionen, damit alles schön knusprig wird.
- 4** Auf Tellern anrichten. Dazu passt ein Kräuterquark (z.B. Milprima).