

## Heute mal schwediteran

von MiKa - Dienstag, Juli 09, 2019

<https://mikablog.de/genuss/heute-mal-schwediteran/>



Einfach, schnell, lecker!

Schwedenkartoffeln kann man, muss man aber nicht mit Butter im Ofen zubereiten. Olivenöl geht auch sehr gut. Die Gewürzauswahl darf auch ruhig etwas mediterran sein. Und schon ist eine neue Kategorie geboren: Schwediteran <sup>TM.</sup> ;)

Also habe ich heute ein paar schöne, mittelgroße Biokartoffeln ordentlich geschrubbt und dann nach Art der schwedischen Hasselbackspotatis zu Fächern geschnitten. Dann wurden sie ausgiebig eingepinselt mit einer Mischung aus Olivenöl, Paprika, geräuchertem Paprika, Knoblauch, Salz und Pfeffer. Frischer Thymian und Rosmarin, fein gehackt, aus der Kräuterspirale rundeten die Würze ab. Dann durften sie durchziehen.

Unterdessen habe ich mich zwei Hähnchenbrüsten gewidmet, denen die Karoffeln zur Beilage reichen

sollten. Sie wurden in handliche Stücke zerteilt und großzügig mit einer Marinade bedacht, die aus [meinem selbstgemachten Senf](#), etwas Balsamico rosso, ein wenig Ahornsirup, Salz und Pfeffer bestand. Oben drauf habe ich noch ein paar gehackte Blätter frischen Salbei gestreut. Auch dies durfte dann eine Weile ruhen und durchziehen.

Den Rest besorgte der Ofen. Die Kartoffeln brauchten gut eine Stunde bei 175° Umluft, das Fleisch natürlich weniger.

In der Zwischenzeit galt es nur noch, etwas Salat (Gentilina) aus dem Hochbeet zu pflücken und anzumachen. Vitamine müssen ja auch sein.

Alles in allem eine sehr entspannte, bequeme Mahlzeit. Und eine, wie sich bald zeigte, extrem leckere dazu. ((Demnächst gibt es die Hasselbackspotatis aber auch mal original schwedisch, mit Butter und Semmelbröseln oben drauf, mit Kräuterquark und ganz ohne Fleisch. Es sind aber auch noch viele Variationen möglich.))

Bon appétit!