

HAUSGEMACHTE OFENKARTOFFELN

REZEPT



IN KOOPERATION MIT



Paritätische Gesellschaft
für Sozialtherapie
und Pädagogik mbH

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 2 große Ofenkartoffeln (mehligkochend, à ca. 400 g)
- (Alternativ eignen sich auch Süßkartoffeln)
- 2 EL Butter
- 75 g geriebenen Käse (türkischer Kaşar, Emmentaler, Gouda oder Mozzarella)
- Salz

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 1 Dose zarter Mais
- 100 g in Würfel geschnittenes Gemüse (z. B. Tomaten, Gurken, Paprika, Möhren, Champignons, Bohnen, Spinat, Peperoni etc.)
- 200g Hähnchen oder Putenfleisch
- 250 g Kräuter-Quark, saure Sahne oder Sourcream,
- Schnittlauch

AUSSERDEM BENÖTIGT IHR:

- Alufolie
- Olivenöl
- Gewürze nach Wunsch für Gemüse und Fleisch

DIE ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 225° vorheizen. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich waschen und abtrocknen.
2. Alufolie dünn mit Olivenöl bestreichen, die Kartoffeln darauflegen und jeweils fest einschlagen. Auf den Backofenrost legen (mittlere Ebene, 200°C Ober-/Unterhitze) und 1 Stunde garen.
3. Inzwischen ausgewähltes Gemüse waschen, in kleine Würfel bzw. Streifen schneiden. Mais-Dose öffnen, Füllmenge abtropfen lassen. Schnittlauch klein schneiden.
4. Fleisch in Streifen schneiden und in etwas Olivenöl kross anbraten. Nach Belieben würzen.
5. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. In der Mitte aufschneiden, aber nicht durchschneiden, und etwas auseinanderklappen. Mit einer Gabel das Kartoffelinnere lockern, ein Stück Butter, eine Prise Salz sowie den geriebenen Käse dazugeben und alles miteinander vermengen.
6. Reichlich Quark (oder saure Sahne) und geschnittenes Gemüse, Fleisch sowie Mais und Schnittlauch drüber geben und servieren.