Biogen *Für mich*

Gefüllte Kartoffeln

(6 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 60 Minuten

Zutaten:

6 große, festkochende Kartoffeln
300 g Spinat
100 g Hüttenkäse
30 g Walnüsse
getrocknete Kräuter
Salz
Pfeffer
125 g Mozzarella (optional)

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und im Ganzen ca. 20 Min. in Salzwasser weichkochen.
2. In der Zwischenzeit den Spinat in Salzwasser 2 Min. blanchieren und danach abschrecken, damit er seine Farbe behält.
3. Spinat und Walnüsse hacken und mit dem Hüttenkäse vermischen. Mit getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
4. Kartoffeln in der Mitte durchschneiden und ausschaben. Das ausgeschabte Innere mit einer Gabel etwas zerdrücken und mit der Hüttenkäse-Spinat-Masse vermischen. Eventuell nachwürzen.
5. Die Masse auf die Kartoffeln verteilen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, die gefüllten Kartoffelhälften damit belegen und im vorgeheizten Backofen 10 Min. bei 180° C (Umluft 160° C) garen.

VARIANTE:
Kreativität erwünscht! Sie können auch Süßkartoffeln, Kürbis oder Champignons füllen oder den Spinat durch frischen Mangold ersetzen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 739/177 **EW:** 8,7 g **F:** 8,3 g **KH:** 15,0 g **BE:** 1,3