

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Ofenkartoffeln Pizza-Style

Ofenkartoffeln sind eine tolle Beilage. Heute aber machen wir sie zum Hauptgericht, indem wie sie einfach mit wenigen Zutaten und kaum Aufwand aufpimpen. Mit Schmand, scharfer Salami und Käse verwandeln wir sie in herzhafte Pizza-Kartoffeln. Lasst euch von der langen Garzeit nicht abschrecken, schließlich könnt ihr währenddessen etwas ganz anderes machen. Übrigens könnt ihr die Kartoffeln auch durch Süßkartoffeln ersetzen und sie nach Wunsch noch mit Tomatensoße bestreichen oder mit anderen Extras belegen. Diese Variante ist also eine schmackhafte Basis, die für sich superlecker schmeckt, aber beliebig angewandelt werden kann.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 4 Kartoffeln à 200 g
- 2 EL Schmand
- ca. 120 g Chili-Pfefferbeißer
- Salz, Pfeffer
- 80 g geriebener Käse

So geht's:

Schrubbt die Kartoffeln und entfernt unschöne Stellen. Stecht mit einer Gabel ein paar Mal rundherum einen. Dann backt sie für 40 min im Backofen bei 220 Grad.

Nehmt die Kartoffeln aus dem Backofen, lasst sie kurz abkühlen und schneidet die quer auf. Holt mit einem Löffel das Innere der Kartoffel heraus, lasst dabei einen dünnen Rand stehen. Zerdrückt den Kartoffelstampf und verröhrt ihn mit dem Schwand, Salz, Pfeffer und einem Schluck Wasser, sodass eine cremige Masse entsteht. Schneidet die Hälfte der Wurst in kleine Würfel und röhrt diese unter die Masse. Verteilt den Brei in den ausgehöhlten Kartoffeln.

Schneidet die restliche Wurst in dünne Scheiben und verteilt sie auf den Kartoffeln. Streut den Käse darüber und schiebt sie noch einmal für etwa 10 min in den Backofen. Guten Appetit.

Ernährungsinfo:

Das Schöne an Kartoffeln aus Ernährungssicht ist, dass sie lang satt machen. Das liegt an den langkettigen Kohlenhydraten, die unser Magen nur langsam verdauen kann. Dabei sind sie mit knapp 70 Kalorien pro 100 Gramm bei der gekochten Kartoffel wesentlich leichter als andere Beilagen. Bemerkenswert sind auch die hohe Menge an B- und C-Vitaminen sowie die 15 verschiedenen Mineralstoffe und Spurenelemente, besonders der hohe Gehalt an Kalium.

Als alter Südamerikafan möchte ich euch noch drauf hinweisen, dass unser so typisch deutsches Grundnahrungsmittel – dem wir sogar einen gesamtdeutschen Spitznamen zu verdanken haben – ursprünglich aus den Anden kommt, von wo sie die Spanier nach Europa brachten. Die ältesten Sorten sind vermutlich mindestens 13.000 Jahre alt.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 620 kcal

Protein: 33 g

Kohlenhydrate: 60 g

Fett: 27 g



©WildesGeschnetzel.de

<http://wildesgeschnetzel.de/2017/08/30/ofenkartoffeln-pizza-style>