



Ofenkartoffel

Ein gesundes Blitzrezept, wo auch die Kleinsten schon wunderbar mithelfen können. Außerdem lässt sich das Gericht ganz einfach je nach Alter und Geschmack abwandeln.



Zutaten, Sauce

Für 3 Ofenkartoffeln (ggf. mehrfache Menge)

- 1 Packung Frischkäse, natur
- 1 Becher griechisches Joghurt
- 3 Eier (hart gekocht, fein gehackt)
- 2 TL (Estragon) Senf (optional)
- 2 TL Zitronensaft
- 1 Apfel (geschält, gerieben)

Für die Großen je nach Geschmack:

- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Kren (frisch gerieben oder im Glas), Frühlingszwiebeln, Chili, Paprika Edelsüß, Knoblauch (granuliert)...

Für die Optik und den besonderen

- Nährstoff-Kick:** selbstgemachte Wirsing-Chips, Gartenkresse oder frische Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung

1. Eier kochen und danach auskühlen lassen.
2. Ofenkartoffeln waschen, trocknen* und mit einer Gabel mehrfach einstechen.
3. Kartoffeln jeweils in ein Stück Backpapier und danach in Alufolie einwickeln*.
4. Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C Heißluft ca. 1 Stunde backen.
5. Währenddessen (oder auch schon früher) die hartgekochten Eier schälen* und klein hacken.
6. Danach alle Zutaten für die Sauce gut verrühren*. Am besten als erstes Joghurt und Frischkäse glatt rühren. Und beim Apfel darauf achten, dass er nicht braun wird bevor er in die Sauce gerührt wird.

***Hier können schon die kleinsten KöchInnen mithelfen.**

Je nach Alter und Essverhalten der kleinsten Esser kann für die Kinderportion das Ei auch separat im Ganzen oder in Stücken auf dem Teller angerichtet werden. Dazu einige geschälte Stücke eines Ofenkartoffels und die Sauce nur mit Apfel und je nach Alter auch Senf.

Tipp

Falls dich die Frage „Was koche ich heute?“ täglich aufs Neue beschäftigt...

Auf der Website findest du meine 30 Ideen für deine Wochenplanung:

www.AUSGEWOGENgut.com

Alles Liebe,
Theresa

