

Mittagessen

Ofenkartoffel mit Schafskäse-Creme



VEGETARISCH



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 550 kcal

Kohlenhydrate: 60 g

Proteine: 25 g

Fette: 20 g

Zutaten für 1 Portion:

- 1 große Speisekartoffel oder Süßkartoffel (ca. 250 g)
- 5 ml Rapsöl
- 1/2 TL Rosmarin
- 1 mittelgroße Karotte (ca. 100 g)

Für die Schafskäse-Creme:

- 50 g Schafskäse
- 20 g saure Sahne
- 100 g Magerquark
- 1 EL Wasser
- 2 TL Schnittlauch (TK oder frisch)
- Salz, schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel



CA. 60 MINUTEN

Zubereitung

1. Die Kartoffel gründlich unter fließendem kalten Wasser waschen und abtrocknen. Mit einer Gabel mehrmals tief einstechen, um die Garzeit zu verkürzen. Kartoffel auf ein Stück Alufolie legen und mit etwas Öl bepinseln.
2. Die Kartoffel mit einem halben Teelöffel Rosmarin bestreuen und fest in die Folie einwickeln. Im Backofen auf mittlerer Schiene bei 220 Grad Umluft weich garen. Je nachdem, ob du dich für eine Speisekartoffel oder eine Süßkartoffel entschieden hast, ist die Garzeit unterschiedlich. Bei Letzterer kann sie gut mal 60 Minuten betragen. Bei einer Speisekartoffel liegt sie bei etwa 30-45 Minuten.
3. In der Zwischenzeit den Schafskäse fein zerbröseln, mit der sauren Sahne, dem Quark, Wasser und Schnittlauch mischen. Die Karotte mit einem Sparschäler zu Raspeln schneiden und schon mal auf einen Teller geben.
4. Die gebackene Kartoffel aus dem Backofen nehmen, längs aufschneiden und die Schafskäse-Creme in den Spalt füllen. Auf den Teller geben und zusammen mit den Karottenraspeln genießen.