

## Schwierigkeitsgrad



### PRO PORTION

KALORIEN  
504 kcal

KOHLENHYDRATE  
46,9 g

FETT  
22,3 g

EIWEISS  
27,0 g

BALLASTSTOFFE  
11,7 g

# Käse-Kartoffeln mit buntem Feldsalat

## Zubereitung (40 Min.)

1. Die Kartoffeln mit der Schale garen und etwas abkühlen lassen. Dann der Länge nach halbieren und mit einem Löffel bis auf etwa 1 cm Rand aushöhlen.
2. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
3. Den Lachs oder Schinken zerflocken, mit dem Käse und den ausgehöhlten Kartoffeln vermengen. Die saure Sahne mit 1 EL Schnittlauch und Kräutersalz unterrühren und den Gewürzen abschmecken.
4. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen und in einer ofenfesten Form bei 200 °C Ober- und Unterhitze etwa 15 bis 20 Minuten backen.
5. Den Feldsalat waschen und schleudern, die Zwiebel in Ringe, die Tomate in schmale Spalten schneiden, die Paprika würfeln und die Radieschen in Scheiben schneiden. Alles vermengen und mit Essig und den übrigen Zutaten abschmecken.
6. Die gebackenen Kartoffeln mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen und mit dem Salat anrichten.

## Zutaten

200 g Kartoffeln  
25 g Reibekäse 30 % Fett (z. B. Gouda)  
50 g Räucherlachs, in Scheiben (ersatzweise Schinken)  
1 EL saure Sahne 10 % Fett  
1 EL Schnittlauchröllchen  
Kräutersalz  
Pfeffer  
1 Msp. Paprikapulver  
etwas Muskat

## Bunter Feldsalat

50 g Feldsalat  
1/4 Zwiebel (ca. 25 g)  
1 Tomate (ca. 110 g)  
1 Paprika, rot (ca. 155 g)  
4 Radieschen  
2 TL Weißweinessig  
2 TL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Schnittlauchröllchen