

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
504 kcal

KOHLLENHYDRATE
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 zerpfücken, 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