

Vegi

Leicht



Gefüllte Kartoffeln

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Backen: ca. 1 Std.

500g Salz

4 grosse mehlig kochende Kartoffeln (je ca. 250g)

1 EL Butter

300g Kürbis (z. B. Butternut),
in ca. 3 mm dicken
Scheibchen

200g Schalotten, in feinen
Streifen

½ TL Kümmel

1½ dl Apfelsaft

½ TL Salz

wenig Pfeffer

250g Halbfettquark

1 Bund Schnittlauch, fein
geschnitten

1 Knoblauchzehe, gepresst

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1. Salz auf ein mit Backpapier
belegtes, rundes Blech verteilen,
Kartoffeln darauflegen.

2. **Backen:** ca. 1 Std. in der Mitte
des auf 180 Grad vorgeheizten
Ofens. Herausnehmen, längs
ca. 2 cm tief einschneiden, seit-
lich eindrücken, sodass die
Kartoffeln aufplatzen.

3. Butter in einer Pfanne warm
werden lassen. Kürbis, Schalot-
ten und Kümmel ca. 8 Min.
dämpfen. Apfelsaft dazugießen,
aufkochen, würzen, auf den
Kartoffeln verteilen.

4. **Quark-Dip:** Quark, Schnitt-
lauch und Knoblauch verrühren,
würzen, zu den Kartoffeln
servieren.

Schneller: Gschwellti im Dampf-
kochtopf zubereiten.

Portion: 294kcal, E 11g, Kh 44g, F 7g



Kartoffel-Speck-Gratin

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 1 Std.
Für eine ofenfeste Form von
ca. 2 Litern

250g Bratspeck in Tranchen

**1 kg mehlig kochende
Kartoffeln**, in ca. 2 mm
dicken Scheibchen

½ TL Salz

wenig Pfeffer

2 dl Vollrahm

1 dl Milch

¼ TL Muskat

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

80g Parmesan, gerieben

1. 4 Specktranchen in feine Strei-
fen schneiden, auf dem For-
menboden verteilen. Kartoffeln
würzen, darauf verteilen.

2. Rahm und alle Zutaten bis und
mit Pfeffer verrühren, über
die Kartoffeln giessen. Käse und
restlichen Speck darauf ver-
teilen.

3. **Backen:** ca. 1 Std. in der Mitte
des auf 180 Grad vorgeheizten
Ofens.

Portion: 629kcal, E 25g, Kh 35g, F 42g