

EAT GREEN

KOCHEN & SPENDEN
SOMMER 2017



Ofenkartoffel mit Feta-Topfen und Gurkensalat

 30-40min  2 Personen

Ofenkartoffeln sind einfach zuzubereiten und ballaststoffreich, sowie kalorienarm. Wir rühren dazu einen leckeren Feta-Topfen und knackigen Gurkensalat - ein tolles Abendessen! Für das gewisse Etwas sorgen schwarzer Sesam, geröstete Mandeln und frische Minze aus der orientalischen Küche. Ps.: Gut Essen und Gutes tun: Für jede Bestellung von diesem Gericht spendet Marley Spoon 0.10€ an die Wiene...

Was du von uns bekommst

- frische Petersilie
- Mandelblättchen ¹⁵
- schwarzer Sesam ¹¹
- Ofenkartoffel
- Feta ⁷
- Topfen ⁷
- Salatgurke
- Habeshas Berbere
- frische Minze
- Karotte

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 655.0kcal, Fett 38.8g, Eiweiß 35.0g, Kohlenhydrate 35.7g



1. Kartoffeln vorkochen

Ofen auf 230°C Umluft vorheizen. Im Wasserkocher Wasser aufkochen, dann in einen mittleren Topf gießen, salzen und für die Kartoffeln zum Kochen bringen. **Kartoffeln** gut waschen und sobald das Wasser kocht in den Topf geben und ca. 15Min. vorkochen.



2. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Karotte** schälen und grob raspeln. **Mandelblättchen** und **Sesam** in einer kleinen Pfanne ohne Fett ca. 2Min. goldbraun anrösten, dann aus der Pfanne nehmen. **Minzeblättchen** abzupfen und grob hacken. **Käse** fein zerkrümeln.



3. Kartoffeln backen

Sobald die **Kartoffeln** halbgar sind, diese aus dem Wasser nehmen und längs halbieren. Die **Kartoffeln** mit der Schnittfläche nach oben in eine kleine Auflaufform legen und je eine Flocke Butter auf die Schnittfläche geben. Im Ofen ca. 15-20Min. zu Ende garen.



4. Feta-Topfen zubereiten

Währenddessen die geraspelte **Karotte** mit **Feta**, **Topfen** und **1EL der Gewürzmischung** verrühren, dann mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Salat zubereiten

Die **Gurke** gut waschen, dann mit der Schale in 1cm Würfeln schneiden. **Petersilie** ohne Stiele grob hacken. **Gurkenwürfel**, **Petersilie**, **Hälfte vom Sesam** und von den **Mandeln** mit 2EL Essig, 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.



6. Servieren

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und den **Feta-Topfen** auf die **Kartoffelhälften** verteilen und mit **übrigen Mandeln** und **Sesam** sowie der **gehackten Minze** bestreuen. Den **Gurkensalat** dazu servieren.