



**EAT GREEN**

KOCHEN & SPENDEN  
SOMMER 2017

## Ofenkartoffel mit Feta-Topfen und Gurkensalat

 30-40min  4 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 Minze
- frische Petersilie
- schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- Salatgurke
- Habeshas Berbere
- Feta <sup>7</sup>
- Ofenkartoffel
- Topfen <sup>7</sup>
- Karotte
- Mandelblättchen <sup>15</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- großer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- 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 40.5g, Eiweiß 33.7g, Kohlenhydrate 33.5g



**1. Kartoffeln vorkochen**

Ofen auf 230°C Umluft vorheizen. Im Wasserkocher Wasser aufkochen, dann in einen großen 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 **Karotten** 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 **Karotten** mit **Feta**, **Topfen** und **Gewürzmischung** verrühren, dann mit Salz und Pfeffer würzen.



**5. Salat zubereiten**

Die **Gurke** gut waschen, dann mit der Schale in 1cm Würfel 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.