



Mangold-Kartoffel-Päckchen

mit Feta, Zitrone und Tomatensalsa



30-40min



2 Personen

„En papillote“ ist eine Garmethode, bei der die Zutaten z. B. in einem Stück Backpapier eingeschlagen und dann gebacken werden. Beim Backen austretende Säfte werden dadurch zum schonenden Dämpfen der Zutaten genutzt. Am besten die Päckchen erst direkt am Tisch öffnen - denn den aromatischen Duft von Zitrone und Fetakäse will sich deine Nase nicht entgehen lassen!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Babysmangold
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 10g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Kochtipps

Für den nächsten Grillabend statt Backpapier Alufolie verwenden und die Päckchen ca. 20Min. grillen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 542.0kcal, Fett 29.3g, Eiweiß 18.6g, Kohlenhydrate 45.8g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln.



2. Kartoffeln vorkochen

Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und bei starker Hitze 6-7Min. köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Käse vorbereiten

Inzwischen den **Käse** halbieren. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zitrone** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden.



4. Päckchen füllen

Zwei Stücke Backpapier (ca. 30x30cm) auf ein Backblech legen und die **Kartoffeln**, den **Mangold** und 1TL Olivenöl gleichmäßig auf die Stücke verteilen. Mit **Käse**, **Knoblauch** und **Zitronenscheiben** bedecken und mit der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen.



5. Taschen grillen

Für jedes **Päckchen** die Seiten des Backpapiers nach oben klappen, zusammenlegen und dann rundherum so einrollen, dass ein dicht verschlossenes **Päckchen** entsteht. Die **Päckchen** 15-20Min. im Ofen backen.



6. Salsa mischen

Inzwischen die **Tomaten** in feine Würfel schneiden, den Strunk entfernen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomaten** und die **Petersilie** mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** vermengen. Die **Päckchen** vorsichtig öffnen und mit der **Tomatensalsa** servieren.