



April 2021: Frühlingskartoffel

Zutaten (für 4 Portionen):

- » 4 große festkochende Kartoffeln
- » 1 kleine Aubergine
- » 1 kleine Zucchini
- » 1 Tomate
- » 1 Zwiebel
- » Knoblauch
- » 5 g Olivenöl
- » Salz, Pfeffer, Zitrone
- » 100 g Mozzarella oder Feta
- » 150 g Joghurt (1,5 % Fett)
- » gehackter frischer Bärlauch

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale garen, danach abkühlen lassen. Von den Kartoffeln einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Das Innere und das Gemüse, Zwiebel, Knoblauch würfeln und in 5 g Olivenöl anbraten, würzen und zurück in die Kartoffeln füllen.

Den Käse würfeln und auf Kartoffeln geben und bei 200 °C im Backofen ca. 15 Minuten backen.

Einen Dip aus Joghurt, Bärlauch, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone zubereiten und darüber geben.

Sie können auch Paprika, Mais, Champignons etc. verwenden.