



SCHLANK-REZEPT FÜR DAS NEUE JAHR: *Gefüllte Kartoffeln mit Grünkohl*

ZUTATEN (für 2 Portionen):

- › 250 g Grünkohl
- › 2 große Kartoffeln
- › 60 ml Gemüsebrühe (z. B. von Cenovis)
- › 50 g Frischkäse
- › 30 g halbfester Schnittkäse
- › 1 EL Pflanzenöl (z. B. von Vitaquell)
- › Salz, Pfeffer, Muskat

TIPP: Das restliche Kartoffelmus können Sie perfekt für Kartoffelpuffer oder Kartoffelbrei verwenden.

ZUBEREITUNG:

1. Grünkohl waschen und von den harten Rippen befreien. In kochendem Salzwasser ein paar Min. blanchieren, herausnehmen, abschrecken und klein schneiden.
2. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Pflanzenöl andünsten. Grünkohl und Gemüsebrühe hinzugeben und etwa ½ h lang garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und den Backofen auf 200 °C vorheizen.
3. Kartoffeln mit einer Gemüsebürste säubern und im Ganzen etwa ¼ h kochen. Kartoffeln längs halbieren und bis auf einen zentimeterdicken Rand aushöhlen.
4. Frischkäse, Grünkohl und etwa 200 g des Kartoffelinneren mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffelhälften damit befüllen und in einer gefetteten Auflaufform im Backofen bei 200 °C etwa ½ Stunde lang backen.