



<650kcal: Ofenkartoffeln mit feiner Pilzsauce

dazu grüner Salat mit Tomate



ca. 45min



2 Personen

Für diesen Teller voll Soulfood brauchst du deine Seele nicht verkaufen, denn wenn du heute deine knusprigen Ofenkartoffeln genießt, füllen sich Bauch und Sparschweinchen! Aufgetischt werden sie mit vollmundiger Pilzsauce mit extra viel Umamigeschmack, würzigen Lauchzwiebeln und fein geriebenem Käse. Ein frischer Blattsalat mit Tomate macht dieses Wohlfühlgericht, mit dem man rein gar nichts falsch machen kann, komplett.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 250g Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Tomate
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch ⁷
- 2EL Butter ⁷
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Schneebesen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 441kcal, Fett 17.4g, Kohlenhydrate 56.5g, Eiweiß 14.8g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Butter schmelzen. Die **Kartoffeln** längs halbieren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit der geschmolzenen Butter beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 22-28Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar und leicht kross sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Pfanne nicht auswischen.



4. Zutaten vorbereiten

Inzwischen den **Käse** fein reiben. Die **Tomate** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Den **weißen** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Sauce köcheln

2EL Mehl unter die **Pilze** rühren. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 250ml Wasser, 50ml Milch und die **½ des Brühgewürzes** zugeben. Die **Sauce** zum Köcheln bringen und in 3-5Min. leicht eindicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren abgedeckt warmhalten.



3. Gemüse braten

Die **½ des Knoblauchs** mit den **weißen Lauchzwiebelringen** in der Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze in ca. 1Min. weich anbraten. Die **Pilze** mit 1EL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer unter die **Lauchzwiebeln** in der Pfanne heben, dann auf mittlere bis starke Hitze erhöhen und die **Pilze** 6-8Min. braten.



6. Fertigstellen & servieren

Den **restlichen Knoblauch** mit 1EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und die **½ des Salats** und die **Tomaten** unterheben. Wer mag, kann auch mehr **Salat** verwenden. Die **Ofenkartoffeln** mit der **Pilzsauce** übergießen und mit dem **Käse** und den **grünen Lauchzwiebelringen** garnieren. Mit dem **Salat** servieren.