

Rezept

Gefüllte Folienkartoffeln

Ein Rezept von Gefüllte Folienkartoffeln, am 01.07.2026

Zutaten

4 große vorwiegend fest kochende Kartoffeln	Salz
50 g Butter	2 TL fein gehackte Petersilie
1 TL gehackte Thymianblättchen	1/2 TL Zitronensaft
1 Möhre	25 g frisch geriebener Parmesan
weißer Pfeffer	Alufolie
Rapsöl für die Folie	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser 15 Min. kochen. 40 g Butter mit 1 TL Petersilie, Thymian und Zitronensaft verrühren. Leicht salzen. Auf Alufolie zur Rolle formen, verschließen und kühl stellen.
2. Die Möhre dünn schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Je einen Deckel abschneiden und die Knollen aushöhlen. Die Hälfte des Fruchtfleisches fein hacken (den Rest anderweitig verwenden). Die Möhren- und Kartoffelwürfel mit 2 EL Wasser und 10 g Butter bei schwacher bis mittlerer Hitze 5 Min. dünsten.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das gedünstete Gemüse mit 1 TL Petersilie und Parmesan mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln mit der Gemüsemasse füllen und die Deckel auflegen. 4 Bögen Alufolie (ca. 30 × 30 cm) dünn mit Öl bestreichen. Die Kartoffeln hineinwickeln und im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 30 Min. garen.
4. Die Päckchen auf zwei Teller setzen und halb öffnen. Die Kräuterbutter in 4 Scheiben schneiden und auf die Kartoffeln legen. Sofort servieren.