Rezept

Gefüllte Kartoffeln mit Grünkohl

Ein Rezept von Gefüllte Kartoffeln mit Grünkohl, am 20.05.2025

Zutaten

500 g	Grünkohl
1	Zwiebel
	Pfeffer
2	Messerspitzen gemahlener Piment
4	große vorwiegend fest kochende Kartoffeln à ca. 250 g
70 g	Butterkäse, in feinen Streifen (30 % Fett i.Tr.)
	Salz
2 EL	Rapsöl
	Muskatnuss, frisch gerieben
125 ml	Gemüsebrühe
	Öl für die Form und die Alufolie
100 g	fettreduzierter Frischkäse mit Kräutern (5-8 % Fett)
	Alufolie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Den Grünkohl waschen und putzen. Stiele und harte Rippen entfernen. Die Blätter in kochendem Salzwasser 6 Min. vorgaren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Grünkohl klein hacken. Zwiebel abziehen, fein hacken.

2. Das Öl erhitzen. Zwiebeln darin goldgelb werden lassen, den Grünkohl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Piment und die Gemüsebrühe dazugeben. Zugedeckt 30 Min. garen.

3. Inzwischen die Kartoffeln unter Wasser abbürsten, in Salzwasser 30-35 Min. vorkochen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

4. Kartoffeln abgießen, abtropfen und leicht abkühlen lassen. Eine flache feuerfeste Form und ein Stück Alufolie dünn mit Öl einfetten. Kartoffeln längs halbieren und bis auf einen Rand von ca. 1 cm aushöhlen. 250 g des Kartoffelinneren klein hacken (den Rest z. B. für eine Suppe verwenden). Gehackte Kartoffeln, den Frischkäse und den Grünkohl mischen, salzen und pfeffern.

5. Kartoffelhälften mit der Mischung füllen, nebeneinander in die Form setzen und mit der gefetteten Alufolie bedecken. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 30 Min. backen. Die Folie entfernen. Käse auf den Kartoffeln verteilen, noch kurz überbacken, bis der Käse schmilzt.