



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Fächerkartoffel – Hasselback



ZUTATEN (2 Personen)

2 große Süßkartoffeln
200g Hartkäse in feinen Scheiben (Ziege oder Schaf)
1 Glas in Öl eingelegte Tomaten
Salz und Pfeffer
150g Quark
2 EL Leinöl
2 EL Sahne oder Milch

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen und Fächerartig aufschneiden. (Am besten zwischen 2 Kochlöffelstiele legen und aufschneiden. So verhindert man, dass die Kartoffeln durchgeschnitten werden). Die Fächer etwas auseinander dehnen, salzen und pfeffern. Zwischen die einzelnen Fächer je eine dünne Käsescheibe stecken. Die Tomaten etwas kleiner schneiden und gleichmäßig verteilen. Etwas Tomatenöl über die Kartoffeln geben. Die Kartoffeln im Ofen 30-40 Minuten backen bis die Kartoffeln weich sind.

Den Quark mit der Sahne und dem Leinöl glatt rühren. Salzen und wenn gewünscht Kräuter zugeben. Über die fertigen Kartoffeln etwas Balsamico Creme geben und mit der Quark – Leinöl Creme servieren. Dazu noch einen gemischten Salat.