

Kochen mit Elfriede

Eine Produktion von



Gefüllte Ofenerdäpfel

Zutaten:

Für ca. 4 Portionen:

4 große Erdäpfel (ca. 800 g), Salz, Öl zum Einreiben,
1 große Karotte, 1 gelbe Rübe, 100 g Erdnüsse (gesalzen), 2 Knoblauchzehen,
1 kleine Dose weiße Bohnen, 1 Dose gewürfelte Tomaten (ca. 400 g),
1 EL Currypulver, 1 Prise gemahlener Ingwer, 1 Prise Chiliflocken, 1 Prise
Kardamom, 1 Prise Koriander, Salz, Pfeffer
150 g geriebener Käse

Zubereitung:

Erdäpfel gut waschen und in Salzwasser kochen. Abseihen und mit etwas Öl einreiben. Nach dem Abkühlen halbieren. Das Innere mit einem Löffel aushöhlen.

Karotten und gelbe Rüben schälen und grob reiben. Erdnüsse hacken, Knoblauch schälen und pressen. Bohnen abspülen, abtropfen lassen und alles mit dem Ausgehöhlten der Erdäpfel, den Würfeltomaten und den Gewürzen gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken und in die Erdäpfel füllen. Diese auf ein vorbereitetes Backblech setzen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C ca. 20 Minuten überbacken.

Tipp: Man kann auch kleinwürfelig geschnittenen Speck oder Schinken zur Masse geben!

