

Bunte Kartoffelspalten aus dem Ofen



Zutaten:

- 2 blaue Kartoffeln
- 2 rote Kartoffeln
- 2 rotschalige Kartoffeln
- 2 normale Kartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Zubereitung:

1. Kartoffeln gut waschen und samt Schale in Spalten schneiden.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.
3. Kartoffelspalten mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräuter gut vermengen. Anschließend auf das Backblech geben und darauf verteilen.
4. Nun ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Dazu passen Fleischgerichte oder ein Kräuterdip

Kartoffeln:

- Haben viele Vitamine
- Machen lange satt
- Senken den Blutdruck
- Enthalten wenig Kalorien
- Liefern wertvolles Eiweiß
- Haben wenig Fett
- Sind echte Multitalente

KW 3

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: Katharina Hanuschke

Rezeptquelle: Katharina Hanuschke