

# Ofenkartoffeln mit Champignons

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





#### Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	8 St.
Salz	
Olivenöl	2 EL
Champignons, braun	400 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Schnittlauch, frisch	20 g
Öl	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Joghurt, natur	300 g

### Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier

- 1. Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Bei mittlerer Stufe ca. 20 Min. zugedeckt garen. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln abgießen, mit einer Gabel rundherum einstechen, mit Olivenöl beträufeln und im Ofen ca. 10 Min. backen.
- 2. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
- 3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons mit Zwiebel ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4. Joghurt im Becher mit Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, leicht aufbrechen, Schnittlauchjoghurt und Champignons darauf verteilen und servieren.

#### **Guten Appetit!**

Tipp: Je größer die Kartoffeln sind, desto länger musst du sie im Ofen lassen, damit sie gar werden.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	251 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	7 g