

# 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      |