

OFENKARTOFFEL



ÜBERSICHT

- Dauer: 50 Minuten
- Menge: 4 Vorspeisen-Portionen
- Schwierigkeit: easy

ZUTATEN

- 6 – 7 kleine festkochende Kartoffeln
- 1 Handvoll Baby-Spinat
- 2 – 3 Scheiben (Räucher-) Lachsforelle*
- etwas Butter
- Olivenöl
- Thymian oder Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch
- Knoblauch (optional)
- 200g griechisches Joghurt
- Apfelessig / Zitrone

* Hierzu eignet sich fast jede Art von Räucherfisch, aber auch Prosciutto und verschiedenster Käse!



ZUBEREITUNG

Zuerst werden die Kartoffeln gewaschen, damit später auch die Schale mitgegessen werden kann. Danach werden sie in einem Topf ca. 15–20 Minuten gekocht. Damit sie nicht bereits beim Kochen zerfallen, sollte eine festkochende Sorte verwendet werden.

Eine Ofenform mit Backpapier bereitstellen und darauf die kurz unter kaltem Wasser abgeschreckten Kartoffeln platzieren. Mit einem Löffel lassen sich die gekochten Kartoffeln nun etwas zerdrücken, sodass sie leicht „aufplatzen“. Darüber kommt eine ordentliche Prise Salz, Pfeffer, ein kräftiger Schuss Olivenöl und auf jede Kartoffel ein kleines Flöckchen Butter. Thymian oder Rosmarin darüber verteilen und die Form in den vorgeheizten Ofen bei 200°C (Ober- und Unterhitze) schieben.

In der Zwischenzeit den Dip und den Fisch vorbereiten. Dafür Joghurt mit einer Prise Salz, Pfeffer, einem Spritzer Olivenöl (bei Bedarf, auch mit einer halben, gepressten Knoblauchzehe) und frisch gehacktem Schnittlauch mischen. Mit etwas Apfelessig und Zitronensaft abschmecken. Den Fisch in kleinere Streifen schneiden, den Spinat waschen und gut abtropfen lassen.

Die Kartoffeln sind nach ca. 15 Minuten im Ofen golden, leicht knusprig und dürfen angerichtet werden. Mit Spinat, etwas Joghurdip und der Lachsforelle belegen – noch mit reichlich Dip garnieren und genießen!

