

# Gefüllte Kartoffel mit Grünkohl

## Zutaten | 2 Portionen

250 g	Grünkohl, frisch
2	große Kartoffeln (oder Süßkartoffeln) (à ca. 250g)
60 ml	Gemüsebrühe
50 g	Frischkäse
30 g	halbfester Schnittkäse
1 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitungszeit: 15 Min., Garzeit: 50 Min.

## Zubereitung:

- Grünkohl waschen und von den harten Rippen befreien. Kohl in kochendem Salzwasser ein paar Minuten blanchieren, herausnehmen, abschrecken und klein schneiden.
- Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl andünsten.
- Grünkohl und Gemüsebrühe hinzugeben und etwa eine halbe Stunde lang garen.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Kartoffeln mit einer Gemüsebürste säubern und im Ganzen etwa eine Viertelstunde kochen.
- Kartoffeln längs halbieren und bis auf einen zentimeterdicken Rand aushöhlen.
- Frischkäse, Grünkohl und etwa 200 Gramm des Kartoffelinneren mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Kartoffelhälften damit befüllen und in einer gefetteten Auflaufform im Backofen bei 200 °C etwa eine halbe Stunde lang backen.

## Tipp:

Das restliche Kartoffelmus kann man gut zur Resteverwertung für Kartoffelbrei verwenden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 450 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
426 kcal	18 g	51,8 g	16,4 g	371 mg

