

Baked potatoes

mit Sour cream und Gemüsesticks



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (360 g)	
Energie (kcal)	238
Energie (kJ)	998
Eiweiß (g)	10,6
Fett (g)	2,9
Gesättigte FS (g)	1,5
Kohlenhydrate (g)	37,9
- davon Zucker (g)	9
Salz (mg)	574

enthaltene Allergene in Baked potatoes mit Sour cream:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

enthaltene Allergene in Gemüsesticks:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

Ofenkartoffeln mit Sour cream und Gemüsesticks

Zutaten für 10 Portionen:

2 kg	Kartoffeln, mehligkochend, ungeschält
400 g	Quark, 20 % Fett i. Tr.
100 ml	Milch, 1,5 % Fett
30 g	Schnittlauch, frisch
20 g	Petersilie, frisch
10 g	Knoblauch
50 g	Zwiebeln, frisch
50 ml	Essig
20 g	Zucker
5 g	Jodsalz
	Pfeffer
300 g	Gurken, frisch
300 g	Karotten, frisch
300 g	Paprikaschoten, frisch

Zubereitung:

1. Kartoffeln mit Schale in Alufolie wickeln und 40 bis 60 Minuten im vorgeheizten Ofen (200-230° C) garen.
2. Quark mit Milch glattrühren.
3. Geschälten Knoblauch und Zwiebeln mit Salz zerdrücken und hinzufügen.
4. Mit gehackten Kräutern, Zucker und Pfeffer abschmecken.
5. Gemüse in Streifen schneiden und dazu reichen.