

Kartoffeltaler

Zutaten für 2 Portionen:

300 g	gekochte Kartoffeln (ca. 5 Stück)
1	Ei
2 EL	Vollkornmehl
1	rote Paprika
1 kleine	Zwiebel
150 g	Saure Sahne
50 g	Kräuterfrischkäse
½ TL	Salz
	Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

- ☺ Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- ☺ Kartoffeln schälen.
- ☺ Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse zerdrücken (notfalls Gabel verwenden).
- ☺ Mit dem Ei und dem Mehl sowie mit dem Salz vermischen.
- ☺ Kartoffelmasse (ggf. mit feuchten Händen) auf dem Backblech verteilen.
- ☺ Den Teig für ca. 10 Minuten backen.
- ☺ Währenddessen Gemüse in dünne Streifen schneiden.
- ☺ Saure Sahne, Frischkäse und restliche Gewürze vermengen.
- ☺ Soße auf den Teig geben und Gemüse darüber verteilen.
- ☺ Weitere 10 Minuten backen.

Healthy Meal-Prep-Tipp:

Die Kartoffeltaler lassen sich im Kühlschrank mind. zwei Tage aufbewahren und am nächsten Tag wieder erwärmen.

Anstelle der sauren Sahne, kann auch Tomatensauce verwendet werden. Mit entsprechenden Zutaten lässt sich so eine „Kartoffel-Pizza“ zaubern.

Das Gemüse kann je nach Vorlieben oder Vorrat variiert werden. Gut geeignet sind beispielsweise; Pilze, Tomaten, Zucchini und Lauch. Aber auch Schinken, Fisch und Käse passen als Belag dazu.