

Klein, aber oho: Gefüllte Mini-Ofenkartoffeln mit Couscous und Rotkohl

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

70
Min.

NIVEAU



Zutaten für 10 Kartoffeln

10 Kartoffeln (mehlig kochend)
4 Esslöffel Sonnenblumenöl
1/2 Kopf Rotkohl
2 Esslöffel Zucker
3 Esslöffel Zitronensaft
6 Esslöffel Olivenöl
150 g Couscous
1 Teelöffel Harissa Paste
1 Esslöffel Tomatenmark
300 ml Orangensaft
4 Esslöffel Crème fraîche
1 Esslöffel Butter
10 Esslöffel griechischer Joghurt
20 schwarze Oliven
Salz, Pfeffer

Ofenkartoffeln im Mini-Format: Etwas zierlicher geraten als die bekannten riesigen Kumpir, stehen diese Ofenkartoffelchen ihrer großen Variante geschmacklich in nichts nach. Mit einer Füllung aus orientalischem Harissa-Couscous, knackigem Rotkohl und einem Topping aus griechischem Joghurt und schwarzen Oliven, sind die handlichen Knollen nicht nur optisch, sondern auch

geschmacklich echt "Bombe".

- 1 -

Ofen auf 200 °C vorheizen.

- 2 -

Kartoffeln gründlich waschen und rundherum mehrfach mit einer Gabel einstechen. Mit Sonnenblumenöl und Salz einreiben. Einzeln in Alufolie einpacken. Auf den Ofenrost legen und 60 Minuten im Ofen garen.

- 3 -

Rotkohl vom Strunk befreien und Kohl in feine Streifen schneiden. Salz und Zucker zugeben und kräftig durchkneten. Dabei trägst du am besten Einweghandschuhe, da der Kohl stark färbt. Zitronensaft und 4 Esslöffel Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Couscous mit Harissa und Tomatenmark vermengen. Orangensaft aufkochen und heiß über den Couscous geben. Gut durchrühren und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

- 5 -

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, und längs aufschneiden. Dabei solltest du darauf achten, dass sie unten ganz bleiben und du sie nicht komplett zerteilst. Ein wenig Kartoffelfleisch aus jeder Knolle herauskratzen, zerdrücken und mit Crème fraîche und Butter verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1 Esslöffel Masse zurück in die Kartoffeln füllen.

- 6 -

Klein, aber oho: Gefüllte Mini-Ofenkartoffeln mit Couscous und Rotkohl

Übriges Öl zum Couscous geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Kartoffeln füllen.

- 7 -

Etwas Rotkohl auf jede Kartoffel setzen und mit Joghurt und Oliven toppen.