

## Nicht aus dem Topf, sondern vom Blech! 5 Rezepte für Ofenkartoffeln



Zerstampfen, Schneiden, Pürieren, Raspeln und, und, und – mit der beliebten **Knolle** lässt sich so einiges in der Küche anstellen. Von **Kartoffelpüree** über **Kartoffelgratin**, bis hin zu **Pommes** und **Kroketten**. Es stehen dir massenhaft Möglichkeiten offen, wie du die Knolle zubereiten kannst. Statt ihr mit Presse, Reibe, Schälmesser und Co. zu Leibe zu rücken, benötigst du für diese Variante nur ein Stück Alufolie und deinen **Backofen**. Bereit für heiß-dampfende **Ofenkartoffel** **Rezepte**?

### Welcher Kartoffeltyp eignet sich am besten für Ofenkartoffel Rezepte?

Die einen schwören auf festkochende Sorten, die anderen greifen zu mehligkochenden. Hier gibt es kein richtig und kein falsch. Es ist eine Frage des Geschmacks, für welche Sorte du dich entscheidest. Festkochende Kartoffeln haben den Vorteil, dass sie auch nach sehr langer Garzeit nicht auseinanderfallen. Mehligkochende Sorten bestechen mit weichem Fruchtfleisch, das Sauce und Dip besonders gut aufnimmt. Für Unentschlossene: Die goldene Mitte macht's – überwiegend festkochende Sorten vereinen das Beste von beidem.

### Rohe vs. vorgekochte Ofenkartoffeln – was ist besser?

Auch hier gilt: Alles ist erlaubt. Entscheidend ist, wie viel Zeit du hast. Um möglichst viele Nährstoffe in der Kartoffel zu erhalten, solltest du sie roh und in Alufolie

gewickelt im Backofen garen. Im Vergleich zum Vorkochen gehen weniger Nährstoffe verloren und die Knolle gart insgesamt schonender. Wenn es allerdings etwas flotter gehen muss, kannst du die Kartoffel 10-15 Minuten vorkochen. Dann geht's im Backofen schneller und sie ist bereits nach 15 Minuten fertig.

### Muss man Ofenkartoffeln in Alufolie garen?

Ofenkartoffel Rezepte gelingen mit und ohne Alufolie - gar werden beide Varianten. Der einzige Unterschied: Die einen haben eine knusprige Schale, die anderen eine weiche. Hier ist also wieder dein persönlicher Geschmack gefragt. Vorteil der Folienkartoffel: Neben einer weichen Haut bleiben sie in ihrem Folienmantel länger warm. Du hast also mehr Zeit, um dich Toppings und Dips zu widmen.

### Ofenkartoffel garen – Umluft vs. Ober-/Unterhitze?

Klar - eine große Kartoffel braucht mehr Zeit als eine kleine. Damit deine Ofenkartoffeln gleichmäßig garen, solltest du zum einen möglichst gleichgroße Knollen aussuchen und sie zum anderen im Backofen bei 200-230 °C Umluft garen. Dabei kommt der Ventilator im Ofen zum Einsatz und verteilt die heiße Luft gleichmäßig im Innenraum.

### Wie viele Kalorien stecken in Ofenkartoffeln?

Kartoffeln haben zwar einen relativ hohen Stärkeanteil, allerdings macht sie das noch lange nicht zur Kalorienbombe. Zum Vergleich: 100 g Kartoffeln haben rund 70 kcal, die gleiche Menge Basmatireis etwa 347 kcal.

Das, was die Ofenkartoffel Rezepte kalorienreich macht, sind ihre Beilagen und Toppings. Ofenkartoffeln mit Sour Cream, Käse oder Speck lässt den Kaloriengehalt natürlich in die Höhe schnellen. Ersetzt du aber Sour Cream durch Magerquark, kannst du beherzt zugreifen. Mal probieren? Ofenkartoffel mit Radieschen-Gurke-Quark.

# Nicht aus dem Topf, sondern vom Blech! 5 Rezepte für Ofenkartoffeln

## Ofenkartoffeln als Beilage und Hauptgericht

Ob als Snack, Beilage oder Hauptgericht – Ofenkartoffeln gehen immer. Klassisch kennt man sie mit Kräuterquark, Sour Cream oder Kräuterbutter. Aber das ist längst nicht alles. Frischer Salat, knackiges Gemüse oder saftiges Geschmeltztes passen prima zu den heißdampfenden Kartoffeln aus dem Ofen. Als Hauptspeise lassen sie sich wunderbar füllen. Ob mit Fisch, Pilzen, Bohnen oder Hackfleisch – rein kommt, was dir schmeckt. Jetzt heißt es nur noch: An die Ofenkartoffel Rezepte, fertig, Gabel rein!

## So gelingen dir Folienkartoffeln vom Grill

Wenn das Fleisch für den Grill eingekauft ist, kommt meist die Frage nach den Beilagen. Schon wieder der gleiche öde Salat? Spar dir viel Mühe und mach einfach leckere Folienkartoffeln. Du kannst die Kartoffel roh einwickeln oder schon vorkochen, das empfiehlt sich vor allem bei vielen Gästen. Die Folienkartoffeln sind gar, wenn du sie mit der Gabel anstichst und sie von allein wieder leicht von der Gabel rutschen.

### Rohe Folienkartoffeln

Wenn du etwas mehr Zeit zum Grillen hast, kannst du die Kartoffeln roh auf den Grill legen. Leg etwa **1 TL Butter** mit zur Kartoffel, würze sie mit **Pfeffer und Salz** und verschließe die Alufolie wie ein Bonbon. **Auf dem Rost** brauchen die Kartoffeln bei etwa **110 - 120 °C** je nach Größe **ca. 60 - 90 Minuten**. Hast du einen Holzkohlegrill garen die Folienkartoffel sehr viel schneller **direkt in der heißen Glut**. Leg die Päckchen am besten im Kreis an den Rand des Grills entlang in die Kohle. Die Kartoffeln brauchen dann nur **ca. 10 Minuten pro Seite**. So kannst du die Folienkartoffel übrigens auch im **Lagerfeuer** zubereiten, achte nur darauf, dass sie nicht direkt im Feuer liegen.

### Vorgekochte Folienkartoffeln

Am schnellsten garen die Folienkartoffeln, wenn du sie vor dem Einwickeln bereits **25 Minuten vorgekocht** hast. Du kannst sie heiß oder kalt in Folie wickeln. Gib **1 TL Butter, Salz und Pfeffer** dazu und verschließe die Alufolie ebenfalls wie ein Bonbon. Auf dem Rost brauchen sie dann nur noch **10 Minuten** waren.

## Im Knollenfieben: Ofenkartoffel vs. Kumpir

Ja, wir Deutschen lieben Kartoffeln in allen Variationen. Aber wer glaubt, die Ofenkartoffel ist eine rein deutsche Spezialität, der hat Kumpir, die türkische Fast-Food-Knolle, vergessen. Das Innere wird nach dem Backen mit Butter und Käse verfeinert und anschließend zur richtigen Schlemmerkartoffel gefüllt. Klassische Ofenkartoffeln mit Kräuterquark, wie wir sie kennen, waren gestern. Heute heben wir die Knolle auf ein neues Geschmackslevel.



Kumpir mit gebratenen Pilzen und Ricotta-Creme

## Ab in den Backofen - 5 Ofenkartoffel Rezepte

### Ofenkartoffel mit gebratenem Lachs und Joghurtcreme

So einfach und so lecker! Während im Backofen die dicken Knollen gemütlich vor sich hin garen, kannst du dich ganz ihrer Füllung widmen – dem saftig gebratenen Lachsfilet mit frischer Joghurtcreme. Petersilie, Schnittlauch und Kresse sorgen für Würze. Und Limettensaft für eine feine Säure. [Zum Rezept](#)

## Nicht aus dem Topf, sondern vom Blech! 5 Rezepte für Ofenkartoffeln



Ofenkartoffel mit gebratenem Lachs und Joghurtcreme

### Gebackene Ofenkartoffel mit Cheddar und Speck

Hier zeigt sich deine Ofenkartoffel von ihrer würzigen Seite. Verantwortlich dafür: Salzige Speckwürfel und schmelzender Cheddar. Weil du die Kartoffel rundherum wie eine Blumenblüte einschneidest, gelangt der Käse in jede Ecke und umhüllt die Knolle wie einen Mantel – unverschämt lecker! [Zum Rezept](#)



Gebackene Ofenkartoffel mit Cheddar und Speck

### Gefächerte Ofenkartoffeln mit Rosmarin und Gruyère

Knusprig und saftig zugleich - wie ein Fächer präsentiert sich die gebackene Ofenkartoffel auf deinem Teller und hält in jeder Lücke ein Stückchen Gruyère für dich bereit. Was du sonst noch in den Fächern findest? Viele frische Kräuter wie Rosmarin, Petersilie und Schnittlauch. [Zum Rezept](#)



Gefächerte Ofenkartoffeln mit Rosmarin und Gruyère

### Ofenkartoffel mit Sour Cream und Krabben

Ofenkartoffel mit Sour Cream ist ein beliebter Klassiker, der immer schmeckt. Wenn du eine Schippe draufsetzen möchtest, gib ein paar Krabben dazu - aber lass sie vorher in Zitronensaft und Dill Geschmack ziehen. [Zum Rezept](#)



Ofenkartoffel mit Sour Cream und Krabben

### Heiße Ofenkartoffel mit frischem Radieschen-Gurke-Dip

Hier trifft heiße Kartoffel auf kühlen Quarkdip. Nicht auf irgendeinen Dip, sondern mit mild-scharfen Radieschen und knackiger Gurke verfeinert. Das Beste daran: Dein

## Nicht aus dem Topf, sondern vom Blech! 5 Rezepte für Ofenkartoffeln

Essen bereitet sich fast von alleine zu. Während du den Quark anrührst, erledigt der Backofen den Rest. [Zum Rezept](#)



[Heiße Ofenkartoffel mit frischem Radieschen-Gurke-Dip](#)