



Backkartoffeln mit Feldsalat, Orangendressing und Cashewknusper



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	4.5 EL
Salz	1 EL
Orangen	2 St.
Kreuzkümmel	0.5 TL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Honig	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Cashewkerne	40 g
Feldsalat	75 g
Gouda, gerieben	200 g

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln waschen, halbieren, in einer Schüssel mit 2 EL Öl mischen und mit Salz würzen. Kartoffelhälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 20 Min. backen. Schüssel säubern.
2. Orangen heiß abwaschen und insgesamt ca. 1 EL Schale fein abreiben. 1 Orange halbieren und Saft auspressen. Die andere Orange mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden ausschneiden. Den dabei austretenden Saft ebenfalls auffangen.
3. Für das Dressing in einem Topf Orangensaft auf hoher Stufe erhitzen, Kreuzkümmel und Chili zugeben und ca. 5 Min. köcheln, sodass der Orangensaft ca. zur Hälfte einkocht. Den Topf vom Herd nehmen, 1 EL Honig zugeben und mit dem Schneebesen 2–3 EL Öl einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zum Abkühlen beiseitestellen.
4. Cashewkerne grob hacken. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen Cashewkerne mit jeweils 1 Prise Salz und Zucker ca. 2 Min. goldgelb rösten. Feldsalat waschen, im Sieb abtropfen oder trocken schleudern.
5. Kartoffelhälften aus dem Ofen nehmen, mit einer Gabel umdrehen, mit Gouda bestreuen und nochmals für ca. 6–8 Min. im Ofen gratinieren.
6. Überbackene Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Salat auf Tellern anrichten und mit Dressing, Orangenfilets, Orangenabrieb und Cashewkernen garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Mehliges Kartoffeln garen schneller als festkochende. Wenn du für künftige Gerichte mit gebackenen Kartoffeln lieber die festkochenden verwenden möchtest, plane also eine etwas längere Garzeit ein.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	558 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	28 g