



# Ofenkartoffeln mit Champignons

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
🍲 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 8 St. |
| Salz                     |       |
| Olivenöl                 | 2 EL  |
| Champignons, braun       | 400 g |
| Zwiebeln, gelb           | 1 St. |
| Schnittlauch, frisch     | 20 g  |
| Öl                       | 1 EL  |
| Pfeffer, schwarz         |       |
| Joghurt, natur           | 300 g |

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Bei mittlerer Stufe ca. 20 Min. zugedeckt garen. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln abgießen, mit einer Gabel rundherum einstechen, mit Olivenöl beträufeln und im Ofen ca. 10 Min. backen.
2. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons mit Zwiebel ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Joghurt im Becher mit Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, leicht aufbrechen, Schnittlauchjoghurt und Champignons darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Je größer die Kartoffeln sind, desto länger musst du sie im Ofen lassen, damit sie gar werden.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 251 kcal |
| Kohlenhydrate  | 32 g     |
| Eiweiß         | 14 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 7 g      |