



Vegan gefüllte Kartoffeln

Zeit gesamt
🕒 1h 35min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Schnittlauch, frisch	10 g
Senf	1 EL
Sojaghurt	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und mit einer Gabel oder einem Messer einige Male anstechen. Anschließend auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen ca. 60 Min. backen.
2. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
3. Gebackene Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren und mit einem Löffel das Innere aus der Schale kratzen. In einer Schüssel Kartoffelinneres mit Schnittlauch, Senf und Sojaghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung in die Kartoffelschalen geben und erneut im Ofen ca. 20 Min. backen.
4. Vegan gefüllte Kartoffeln vorsichtig aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein [Rote-Bete-Salat](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	191 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	1 g