Folienkartoffel

Grillkartoffel

Die Zutaten:
Kartoffeln (festkochend)
110 – 150g*
1TL Salz
1 TL Kümmel
Wasser
ca. 25g Bacon*
ca. 30g Käse*
ca. 10g Butter oder Margarine*
Aluminiumfolie
* pro Kartoffel

Die Zubereitung:

- Die Kartoffeln mit dem Wasser, Salz und Kümmel für 5 Minuten im Dampfdrucktopf kochen. - Abdampfen
- Alternativ die Kartoffeln in einem Topf für ca. 10 bis 12 Minuten kochen.

Die klassische Folienkartoffel:

- Die Kartoffel der Länge nach einschneiden und leicht auseinander biegen.
- Ein Stück Butter oder Margarine (ca. 10g) in den Spalt geben.
- Kartoffel leicht zusammendrücken und in Folie einwickeln.

Folienkartoffel mit Butter

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	166	In %	6,0	13,9	2,0	2,1
Gesamt kJ	695	in g	8,4	19,4	2,8	2,9
pro Stück Kcal	166	in g	8,4	19,4	2,8	2,9
kJ	695					

Die Baconkartoffel:

- Die Kartoffel mit 3 bis 4 Baconscheiben (ca. 25g) umwicklen.
- Kartoffel in Folie einwickeln.

Folienkartoffel mit Bacon

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	129	In %	1,4	12,6	4,6	1,9
Gesamt kJ	540	in g	2,1	19,5	7,1	2,9
pro Stück Kcal	129	in g	2,1	19,5	7,1	2,9
kJ	540					

Die Käsekartoffel:

- Käse (ca. 30g) in Scheiben hobeln.
- Die Kartoffel der Länge nach einschneiden und leicht auseinander biegen.
- Den Käse in den Spalt geben.
- Kartoffel leicht zusammendrücken und in Folie einwickeln.

Folienkartoffel mit Gouda

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	202	In %	6,0	12,5	6,0	1,9
Gesamt kJ	846	in g	9,3	19,3	9,3	2,9
pro Stück Kcal	202	in g	9,3	19,3	9,3	2,9
kJ	846					

- Zum Garen die Kartoffeln auf den Grill geben und für ca. 15 bis 20 Minuten bei indirekter Hitze fertig garen.
- Alternativ kann man die Kartoffeln auch bei 140°C im Backofen garen.

Mengenangabe bei der Folienkartoffel:

- Wenn es noch Salat oder Brot gibt empfehle ich eine Kartoffel pro Person.
- Alternativ kann man zwei Kartoffeln pro Person rechnen.

Tipp:
Für Öfter-Griller bietet es sich an ca. 500g Kartoffeln als klassische Folienkartoffeln – in diesem Fall allerdings ohne Butter oder Margarine) zu garen. Hieraus lässt sich ein sehr leckerer Kartoffelsalat herstellen.

Folienkartoffel-Dip (für 4 Kartoffeln)
Die Zutaten:
250g griechischer Joghurt
3 – 4 Frühlingszwiebeln
2 EL Wasser
Salz
Pfeffer
1 Prise Zimt
1 Prise Muskat
Die Zubereitung:

- Die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden.
- Joghurt mit den Gewürzen und dem Wasser glatt rühren.
- Die Frühlingszwiebeln zugeben und unterrühren.

Dipp für Folienkartoffeln

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	337	In %	7,2	5,1	2,5	0,8
Gesamt kJ	1411	in g	25,3	17,8	8,7	2,8
pro Stück Kcal	84	in g	6,3	4,5	2,2	0,7
kJ	353					

QR-Code scannen und Video schauen!

© Jörg Pawelz – flotte-schnitte.de