

Kochen

Martin Gehrlein

Montag, 19.11.2018

Gefüllte Ofen-Kartoffeln Für 4 Personen

Zutaten

Für die Kartoffeln

4 Bio-Kartoffeln, groß, mehligkochend (à ca. 350 g)
Salz

Für die Hackfüllung

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Möhre
½ Stange Lauch
1 EL Olivenöl
300 g mageres Hackfleisch
1 EL Tomatenmark
200 g stückige Tomaten (Dose)
Salz
Pfeffer

1 Lorbeerblatt

außerdem nach Belieben:

je 1 Prise Zimt und Kreuzkümmel (Cumin)

75 g geriebener Cheddar

Für die Forellenfüllung

1 kleine Knoblauchzehe
3 EL flüssige Butter
125 g Brokkoli
200 g Lachsforellenfilet (ohne Haut)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
75 g Schmand
1 Beet Kresse

Außerdem

etwa 750 g grobes Meersalz



Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich unter fließendem dem Wasser abbürsten, mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen und etwa 25–30 Minuten vorgaren.
2. Inzwischen für das Hackragout Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Möhre und Lauch putzen. Möhre schälen, Lauch abspülen, abtropfen lassen. Beides sehr fein würfeln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin unter Wenden krümelig und braun anbraten. Zwiebel- und Knoblauchstückchen zugeben und mit anbraten. Tomatenmark einrühren und alles unter Wenden kurz anrösten. Lauch und Möhrenstückchen unterrühren. Mit Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Lorbeer würzen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, die Flüssigkeit dabei weitestgehend einkochen.
4. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Das tiefe Backblech (Fettpfanne) mit Backpapier auslegen, das grobe Meersalz darauf gleichmäßig verteilen.
5. Die Kartoffeln abgießen und waagrecht halbieren. 4 Kartoffelhälften auf der Schnittfläche mit 1 EL flüssiger Butter bestreichen und mit den Schnittflächen nach

unten auf einer Hälfte des Salzbetts verteilen. In den heißen Ofen schieben und weiter garen.

6. Aus den übrigen Kartoffelhälften das Innere auslösen, sodass nur noch ein etwa 1 cm breiter Rand rundum stehen bleibt. Kartoffelinneres würfeln, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ragout abschmecken, nach Belieben zusätzlich mit Zimt und Cumin würzen. Kartoffeln locker untermischen Mischung üppig in die ausgehöhlten Kartoffelhälften füllen. Käse überstreuen. Die Hälften auf der anderen Blechhälfte verteilen und im heißen Ofen gratinieren, bis der Käse geschmolzen ist.
7. Inzwischen Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz fein zerreiben. Brokkoli putzen, waschen und in feine Röschen teilen. Dicke Stiele schälen und fein würfeln. Übrige Butter in einem Topf erhitzen. Den Brokkoli und Knoblauch darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze weich dünsten.
8. Lachsforellenfilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. Rest Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Filet darin unter Wenden braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.
9. Die übrigen Kartoffelhälften aus dem Ofen nehmen, ebenfalls etwas Inneres auslösen. Hälften wieder warm stellen. Lachsforellenfilet in der Pfanne grob zerzupfen, Kartoffelinneres zugeben und kurz anrösten. Schmand und Brokkoli untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mischung in die Kartoffelhälften füllen. Kresse abrausen, trocken schütteln und überstreuen.
10. Jeweils 2 verschiedene Kartoffelhälften auf vorgewärmten Tellern anrichten.