

DAS REZEPT

Ein schnelles, gesundes Kartoffel-Gericht



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Backtipps.

Heute empfehle ich Ihnen ein einfaches, gesundes Gericht.

**Ei in der Kartoffel,
für vier Personen**

Zutaten:

4 sehr große Kartoffeln, Butter, 3 Esslöffel Sahne, 8 kleine Eier, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die rohen Kartoffeln rundherum mit einer Gabel einstechen und eine Stunde in einer Auflaufform im Backofen bei 200 Grad weichbacken. Die Kartoffeln aus dem Backofen nehmen und längs halbieren. Das Innere der Kartoffeln mit einem Teelöffel aushöhlen, dabei die Schale stehen lassen. Das Kartoffelinnere mit Sahne, Butter, Salz und Pfeffer mischen und wieder in die ausgehöhlte Kartoffel geben.

Dann die Kartoffeln wieder in die Auflaufform legen. In die Mitte der Kartoffelhälfte-Masse ein Loch drücken. Dort ein Ei hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auflaufform 10 bis 15 Minuten bei 180 Grad noch einmal in den Backofen stellen, bis die Eier gestockt sind. Möglichst gleich frisch verzehren.