



Kartoffeltopf mit Gemüse

Zutaten

500	g	kleine Kartoffel
250	g	Möhren
1	Stange	Porree (ca. 200g)
2		Tomate
150	g	Emmentalerkäse 30 % Fett i.Tr. (z.B. Leerdamer Light)
150	g	Saure Sahne
		Salz, Pfeffer
1	EL	Kräutermischung

Zubereitung

Die Kartoffeln und Möhren waschen und schälen, den Porree waschen und halbieren. Die Kartoffeln vierteln, die Möhren in Scheiben und den Porree in Ringe schneiden. Den Käse reiben und mit dem Gemüse mischen.

In einer flachen Auflaufform das Gemüse verteilen und die gewaschenen, in Scheiben geschnittenen Tomaten darauf verteilen. Die saure Sahne mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken und über das Gemüse gießen.

Die Form in den kalten Backofen schieben und bei 200 ° C ca. 50 Min. backen. Garprobe machen!

Zu dem Kartoffeltopf reicht man Salate.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	261	Kilojoule	:	1095
Eiweiß	:	16 g	Ballaststoffe	:	7 g
Fett	:	10 g	Cholesterin	:	28 mg
Kohlenhydrate	:	24 g			