

Folienkartoffel

Ob in der heißen Glut oder im Backofen gebacken: Folienkartoffel ist eine heiß begehrte Beilage. Woran das liegt? Vielleicht daran, dass sie sich quasi von alleine zubereitet. Und das Auspacken ist einfach immer spannend. Wir servieren Folienkartoffeln gerne besonders gerne beim Grillen und zu Salaten. Mein Tipp: Die Folienkartoffel vor dem Backen dünn mit einem aromatisieren Öl einpinseln.



Folienkartoffel | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (3 Portionen): 3 große Kartoffeln (jeweils 200 Gramm)
| 300 Gramm [Kräuterquark](#) (vegan), [Mexikanische Guacamole](#)
(vegan) oder [Tsatsiki](#) | Optional: Aroma-Öle wie Knoblauch-Öl,
Kräuter-Öl oder Bärlauch-Öl



Folienkartoffel | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (35-65 Minuten): 1. Kartoffeln in Alufolie wickeln. Optional kannst du die Kartoffeln vor dem Einwickeln mit einem aromatischen Öl bepinseln. 3. Kartoffeln 60 Minuten bei 220° Grad im Ofen backen oder für circa 30 Minuten in die heiße Grillglut geben. 4. Kartoffeln ohne Auspacken der Länge nach einschneiden und auseinanderziehen. 5. [Kräuterquark](#), [Mexikanische Guacamole](#) oder [Tsatsiki](#) in die Kartoffelgeben und servieren.

Dazu passen hervorragend: [Paprika-Salat](#), [Griechischer Salat](#), [Thunfisch-Salat mit Mandarinen](#) und [Cevapcici](#). Jetzt noch mehr [Kartoffelgerichte](#) und weitere [Dips & Salsas](#) entdecken, um deine Folienkartoffeln aufzupeppen.

Nährwerte/Portion (mit Kräuterquark): 280 Kalorien | 5,4 Gramm Fett | 36,7 Gramm Kohlenhydrate | 20,3 Gramm Eiweiß