

Gefüllte Ofenkartoffel mit Spargel

Von: Beate Rothärmel
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 70 Min.

Zubereitung

Backofen auf 200 ° (Umluft 180 °) erhitzen. Kartoffeln waschen, Blech mit Backpapier auslegen, mit ca. 1 EL Salz bestreuen. Kartoffeln darauflegen, im Ofen ca. 50 Minuten garen.

Inzwischen die Zwiebeln, Knoblauch klein würfeln. Chili evtl entkernen, fein würfeln. Pilze putzen, grob hacken. Öl in einem Topf erhitzen, vorbereitete Zutaten darin ca. 3 Minuten braten. Hackfleisch dazu geben, ca. 2 Minuten mitbraten. Tomatenmark einrühren, die stückigen Tomaten und Brühe zufügen. Bolognese bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Kräuter hacken. Bolognese mit Kräutern, Zucker, Salz und Pfeffer würzen, ca. 5 Minuten weiterköcheln lassen. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und schälen (nur den Weißen). Den grünen nur im unteren Drittel schälen. Spargelstangen schräge dritteln und in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. Dann abschrecken. Käse reiben.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, auf der Oberseite einschneiden, auseinanderdrücken. Bolognese und Spargel in die Öffnungen füllen. Käse darüber streuen und die Kartoffeln unter dem heißen Backofengrill kurz überbacken (bis der Käse zerläuft und leicht bräunt).

Einkaufsliste

4 große Kartoffeln
80 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
½ Chilischote
100 g braune Champignons
2 EL Erdnussöl
300g gemischtes Hackfleisch
1 EL Tomatenmark
200 g stückige Tomaten (Dose)
100 ml Rinderbrühe
Einige Petersilienblätter,
Basilikumblätter,
Thymianblätter
½ TL Zucker
8 Stangen weißer Spargel
8 Stangen grüner Spargel
80 g Cheddar (oder alter Gouda)
Salz, Pfeffer