



BAKED POTATOES MIT SPINAT UND BOHNEN

30 MIN.
AKTIV

1 STD. 15 MIN.
GESAMT

338 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 13 g, Kohlenhydrate: 39 g, Eiweiss: 11 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Kartoffeln

1 kg	Kartoffel Baked Potatoe
1 EL	Olivenöl
1 TL	Fleur de Sel

Bohnen

1 EL	Olivenöl
1 Dose	schwarze Bohnen (ca. 120 g), abgespült, abgetropft

Spinat

1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1	roter Chili, entkernt, in Ringen
200 g	Jungspinat
¼ TL	Salz

Füllen

2 EL	weisses Mandelmus
------	-------------------

UND SO WIRDS GEMACHT

Kartoffeln

Kartoffeln mit einer Gabel 3-mal einstechen, mit Öl bestreichen, salzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen.

Backen

Ca. 45 Min. in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens.

Bohnen

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Bohnen ca. 5 Min. knusprig braten, herausnehmen, beseite stellen.

Spinat

Öl in derselben Pfanne erwärmen. Zwiebel, Knoblauch und Chili andämpfen, Spinat beigeben, zusammenfallen lassen, salzen.

Füllen

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, in der Mitte einschneiden, etwas auseinanderdrücken, mit dem Spinat füllen. Mandelmus darauf verteilen, Bohnen darüberstreuen.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:
fooby.ch/de/rezepte/19061/