

Gequetschte Spinat-Kartoffeln

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
1 kg	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
350 g	Blattspinat (tiefgekühlt)
70 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Rapsöl
	Rosmarin, Thymian, Jodsalz, Pfeffer
150 g	Tomaten
80 g	Feta
50 g	geriebener Käse (z. B. Emmentaler)

So wird's gemacht:

- Kartoffeln gut waschen und – je nach Größe – etwa 20 bis 25 Minuten garkochen; danach kurz ausdampfen lassen.
- In der Zwischenzeit Blattspinat im Topf bei mittlerer Temperatur erwärmen, dabei Zwiebelwürfel und eine gepresste Knoblauchzehe mit garen; anschließend mit Jodsalz und Pfeffer würzen.
- Kartoffeln auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Untertasse auf eine Dicke von etwa 1 cm vorsichtig plattdrücken.
- Öl mit Kräutern, Knoblauch, Jodsalz sowie Pfeffer mischen und Kartoffeln damit bestreichen; im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) etwa 15 Minuten backen.
- Tomaten in Scheiben und Feta in feine Würfel schneiden.
- Spinat auf den Kartoffeln verteilen, jeweils eine Tomatenscheibe darauflegen und mit Feta sowie geriebenem Käse bestreuen.
- Im Ofen etwa 15 bis 20 Minuten überbacken.

Tipps zur Zubereitung:

Dazu passt ein leckerer Rohkostsalat.

Quetschkartoffeln schmecken auch ohne Belag. Dazu nach dem Wenden noch einmal mit etwas Würzöl bestreichen, 15 Minuten backen und dann mit Kräuterquark servieren.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

