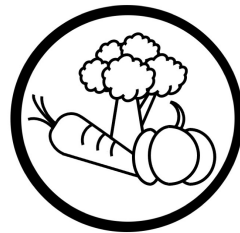


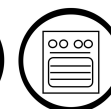
# Hot Potatoes mit Broccoli



8 Stück



Vorbereitung  
15 Minuten



200°  
60+15 Min



Gluten  
frei



\*Laktose  
frei



Vegan

8 grössere Kartoffel  
mehligkochende  
Olivenöl  
Alufolie

Die Kartoffeln waschen, trocknen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Olivenöl bepinseln. In Alufolie einwickeln und im Ofen bei 200°C etwa eine Stunde backen.

1 Broccoli  
2EL Mandelblätter  
1 Kokos-Joghurt ca.150g  
Salz und Pfeffer

In der Zwischenzeit den Broccoli waschen und die Röschen mundgerecht trennen. Stil schälen und in Würfel schneiden. In einem Wok oder einer Bratpfanne den Broccoli zusammen mit den Mandeln ohne Fett anrösten. Dann das Kokosjoghurt hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Leicht einkochen lassen. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

Salat

Auf einer Längsseite mit einem Kreuz einschneiden, die Alufolie auseinanderziehen und die Kartoffeln an den Spitzen leicht nach innen drücken, um eine Öffnung zu schaffen, in die du den Broccoli nun einfüllen kannst.

Die belegten Kartoffeln nochmals für 15 Minuten im Ofen gratinieren und heiss zusammen mit Salat geniessen.

