



# Gefüllte Kartoffeln

mit Champis Sauce an  
an zweierlei Dipps

Zutaten 8 Personen Kcal. 237, 1 Portion

- 8 grosse Kartoffeln (je 200 g)
- 2 Tl Öl

## Champignons Sauce

- 2 El Öl
- 2 Zwiebeln
- 1600 g Champignons
- 2 El gehackte Petersilie
- 8 Tl Zitronensaft
- 8 El Sojasahne
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

## Tomaten/Senf-Sellerie Dipp

- 1 Tl Öl
- ¼ Zwiebel
- 150 g Sellerie
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Schale von Bio Zitrone
- 2-3 El Zitronensaft
- 3 El passierte Tomaten
- 2 Tl Dijonsenf
- Muskat, Salz und Pfeffer



## Zubereitung

- Ofenkartoffeln** – Backofen auf 200° Ober u. Unterhitze (180° Umluft) vorheizen
- Kartoffeln gut waschen, trocken, mit Öl bepinseln und in Alufolie wickeln
  - Im vorgeheizten Ofen auf dem Rost (mittlere Schiene) ca. 60 Min. weich backen.
  - Kartoffel aus Folie nehmen, aufschneiden und mit Champis Sauce füllen.

## Champignons Sauce

- Zwiebeln fein hacken, Champignons klein würfeln.
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten, dann goldgelb braten. Champignons und 8 El Petersilie untermischen, leicht salzen, unter Rühren 4 Min. braten.
- Zitronensaft und Sojasahne dazugeben, kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Petersilie unterrühren.

## Tomaten Sellerie Dipp

- Öl in einem kleinen Topf erhitzen, fein gehackte Zwiebel darin unter Rühren weich dünsten.
- Sellerie und Gemüsebrühe dazugeben, mit Zitronenschale und Muskat würzen.
- Zugedeckt 10 Min. köcheln lassen.
- Sellerie, Garflüssigkeit und Zitronenschale mit dem Mixstab fein pürieren.

## für Tomaten Dipp

- die Hälfte des Selleriepürees mit den passierten Tomaten und 1 El Zitronensaft vermischen.

## für den Senf-Dipp

- das restliche Selleriepüree mit Senf und 1-2 El Zitronensaft vermischen. Beide Dipps mit Salz und Pfeffer abschmecken.