

## Baked Potatoe mit Spinat-Krabben-Senf-Topping



### Zutaten (für 4 Portionen):

4 große Kartoffeln (à ca. = 200 g)

4 TL Butter (= 40 g)

2 Knoblauchzehen

150 g frischer Spinat

2 EL Öl

Salz

Pfeffer

4 EL Löwensenf medium

2 Becher Crème fraîche (à 150 g)

250 g Krabben

### Zubereitung:

Elektrobackofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln waschen, auf Alufolie setzen, je einen Teelöffel Butter aufsetzen, in Alufolie einpacken und auf einem Backblech ca. 60-70 Minuten garen (Elektro- und Erdgasbackofen: 200 Grad/Stufe 4, Umluft 180 Grad). (Bei vorbereiteten Ofenkartoffeln aus dem Kühlregal einfach nach Packungsanweisung zubereiten.) Knoblauch abziehen und zerdrücken. Spinat waschen, putzen und grob hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch darin andünsten, Spinat hinzufügen, salzen, pfeffern und kurz mitdünsten. Löwensenf medium, Crème fraîche und Krabben in einer Schüssel verrühren und Spinat zugeben. Gegarte Kartoffeln längs einschneiden, mit dem Senf-Topping füllen und servieren. Nach Wunsch mit grobem Pfefferschrot bestreuen.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten

**Backzeit:** ca. 60 Minuten

### Pro Portion:

KJ/kcal: 2390/574

EW: 20,2 g

F: 39,0 g

KH: 34,0 g

BE: 2,8

*Tipp: Wer keinen Spinat mag: Die Baked Potatoes schmecken auch sehr gut mit Zucchini. Dafür einfach zwei kleine Zucchini in Würfel schneiden und anstelle des Spinats andünsten.*