

# Mikrowellen Backkartoffel

Rezept für 1 Portionen  
Dauer: ca. 5 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Kartoffeln / Erdäpfel	1 Stk.

## Zubereitung:

Kartoffel unter fließendem Wasser mit einer Handbürste säubern und mehrere Male von allen Seiten mit der Gabel anstechen. Ein Stück Küchenkrepp in die Mikrowelle und die Kartoffel darauf legen. Bei 800 W 4 Minuten je 100 g (bei 200 g also 8 Minuten) garen. Nach der halben Garzeit umdrehen (Greifzange ist hilfreich). Eine kleine Garprobe machen, die Gabel muss leicht durch die Kartoffel stechen.

In der Zwischenzeit soviel Alufoliestücken nehmen, wie Kartoffeln sind, und diese mit Öl einpinseln, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Danach die Kartoffeln jeweils einwickeln und noch einige Minuten in die nicht angeschaltete Mikrowelle legen.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-117-Mikrowellen-Backkartoffel.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)