

Vegetarische Rezepte

Backkartoffeln Mit Drei Dips

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Gemüse, Kartoffel, Vegetarisch

- 6 Gleich große,
- mehlig kochende Kartoffeln
- 3 Essl. Ca. Sonnenblumenöl

Salz
Kümmel

KRÄUTERDIP

- 250 g Trockener Magerquark
- 100 g Sahne
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Ca. gem. Kräuter; z.B.
Schnittlauch, Petersilie,
- Dill,

Zitronenmelisse, Estragon,
- Borretsch und Kresse
Salz
Weißer Pfeffer
1/2 Teel. Kümmel
1/4 Teel. Edelsüßer Paprika

KNOBLAUCHDIP

- 1 Essl. Sonnenblumenkerne
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen (oder mehr,
- 1 Bund Schnittlauch

250 g Trockener Magerquark
100 g Sahne
Salz
Weißer Pfeffer

KÄSECREME

- 1 Zwiebel
- 6 Walnußkerne
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Dill
- 1/2 Bund Schnittlauch

125 g Edelpilzkäse
125 g Doppelfrischkäse
1 Becher Sanoghurt (175 g)
Salz
Weißer Pfeffer

Den Backofen auf 220°, den Heißlufttherd auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie auskleiden, dabei die glänzende Seite nach oben geben. Die Kartoffeln mit einer Bürste unter fließendem Wasser gründlich säubern und anschließend gründlich abtrocknen. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren. die Schnittfläche mit dem Öl bestreichen, mit wenig Salz und reichlich Kümmel bestreuen. Die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech setzen und auf der oberen Schiene etwa 30 Minuten backen, bis sie weich sind. Inzwischen für den Kräuterdip den Quark mit der Sahne verrühren. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und unterrühren. Die Kräuter fein schneiden und unter den Quark rühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Mit Dem Paprika bestreut anrichten. Für den Knoblauchdip die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Die Zwiebel fein hacken. Den Knoblauch durch die Presse drücken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Quark mit der Sahne verrühren. Die Zwiebel, den Knoblauch den Schnittlauch untermischen und den Quark mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Sonnenblumenkerne untermischen. Für die Käsecreme die Zwiebel fein hacken. Die Nüsse grob hacken. Die Kräuter fein schneiden. Den Käse mit der Gabel zerdrücken, dann den Frischkäse und dem Sanoghurt verrühren. Die Zwiebeln, die Nüsse und die Kräuter untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Dips zu den Kartoffeln servieren.

Info: pro Portion 2350 kJ / 555 kcal; 25 g Eiweiß; 35 g Fett; 36 g Kohlenhydrate; 6 g Ballaststoffe