

Sesam-Ofen-Kartoffeln mit Gemüsepommes und Dips

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|------------|
| 1 kg | Kartoffeln |
| 2 EL | Olivenöl |
| | Salz |
| 3-5 EL | Sesam |
| | |

Zubereitung:

Die Kartoffeln gut waschen und halbieren. Die Schnittflächen mit etwas Öl betupfen, in Sesam tauchen und dann die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf ein gefettetes Backblech legen. Mit Salz und Sesam bestreuen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Bei 175° 30 Minuten im Backofen backen.

Kräuterdip

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|---|
| 250g | Magerquark |
| 150g | Joghurt |
| 3 EL | Milch |
| ½ | Zwiebel, gewürfelt |
| 1 Bund | Dill oder Schnittlauch, gehackt |
| 1 | Knoblauchzehe, durch die Knoblauchpresse gedrückt |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 Prise | Zucker |
| 1 TL | Essig |
| | |

Zubereitung:

Quark, Joghurt und Milch miteinander verrühren. Mit den übrigen Zutaten abschmecken.

| Tomatendip | |
|---|---|
| Zutaten für 4 Personen: | |
| 250g | Magerquark |
| 150g | Joghurt |
| 3 EL | Milch |
| | Reife Tomaten oder getrocknete Tomaten, gewürfelt |
| 1-2 TL | Tomatenmark |
| | Salz, Pfeffer, etwas Zucker Paprika- und Chilipulver |
| Zubereitung: | |
| Quark, Joghurt und Milch miteinander verrühren und mit den übrigen Zutaten abschmecken. | |

| Gemüsepommes | |
|--|----------------------------------|
| Zutaten für 4 Personen: | |
| | Frisches rohes Gemüse der Saison |
| Zubereitung: | |
| Frisches rohes Gemüse der Saison waschen, evtl. schälen und in breite längliche Streifen (wie Pommes) schneiden : Sellerie, Möhren, Kohlrabi , Gurken, bunte Paprika . | |

Rezept der Rolf-Dirksen-Schule Enger, Klasse 8 b