

Kartoffelecken mit Zucchiniidip

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca.45 Minuten

270 kcal • 8g Fett • 27% • 41g Kohlenhydrate

Zutaten

1kg Kartoffeln

3 EL Öl

grobes Salz, Pfeffer

1 EL getr. Thymian

1 TL Paprikapulver

½ TL Kümmel

300g Zucchini

2 rote Zwiebeln

1 Bd. Koriandergrün

1 rote Chilischote

2 EL weißer Balsamessig

1 TL Agavendicksaft

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten, längs vierteln.
2. Das Backblech mit Alufolie auslegen, die Folie mit 1 EL Öl bepinseln. Die Kartoffelecken auf die Folie legen, mit Salz und Gewürzen bestreuen.
3. Die Kartoffeln im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen, zwischendurch wenden.
4. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und fein raspeln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und mit den Stielen hacken. Beides zu den Zucchini geben.
5. Balsamessig, Salz und Pfeffer mit dem restlichen Öl verschlagen. Mit dem Agavendicksaft süßlich abschmecken. Die Marinade mit der Zucchinimischung vermengen. Die Kartoffeln mit dem Zucchiniidip servieren.

Tipp: Herrlich frisch schmeckt zu den Kartoffelecken auch Kräuterquark. Kinder mögen die knusprigen Kartoffelecken jedoch oft auch einfach nur mit Ketchup. Für dieses Rezept eignen sich besonders Frühkartoffeln, da sie noch eine dünne, feine Schale haben. Heimische Frühkartoffeln bekommen Sie ab Juni.

