

# REZEPT

## Kartoffelsticks mit 3 Dip Varianten



Kategorie: Vorspeisen & kleine Gerichte

Zubereitung: 45 Minuten

Portion: 2 Portionen

### ZUTATEN

- ✓ 5 mittlere Kartoffeln
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ Paprikapulver
- ✓ frischer Rosmarin
- ✓ Olivenöl

#### Tomaten-Salsa-Dip

- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 160g Tomaten
- ✓ 1 Lauchzwiebel
- ✓ 1EL Tomatenmark

#### Cremiger-Seidentofu-Dip

- ✓ 200 g Seidentofu
- ✓ 1 TL scharfer Senf
- ✓ 2-3 EL Hefeflocken
- ✓ 1 TL Ahornsirup
- ✓ 2 EL Apfelessig
- ✓ 1 TL Salatkräuter & Pfeffer

#### Tzatziki-Dip

- ✓ 200g Sojajoghurt
- ✓ naturkleines Stück Gurke
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 1/2 Bund Schnittlauch
- ✓ Pfeffer, Dill oder Salatkräuter

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze stellen.

Die Kartoffeln waschen, halbieren und in schmale Spalten schneiden.

Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegter Backblech verteilen.

Dann mit den Gewürzen bestreuen.

Ich verwende für das Rezept hier etwas Salz & Pfeffer, sowie mildes Paprikapulver.

Dann lege ich frische Rosmarinzwige darauf (diese werden nach dem Backen entfernt) und beträufle die Kartoffeln vorsichtig mit etwas Olivenöl\*.

Anschließend kommen die Kartoffeln für etwa 35 Minuten in den Backofen.

*\*Ich mache das Rezept auch gerne ohne das Olivenöl, was super funktioniert; die Kartoffeln werden auch hier knusprig und kross. Sie kleben nach dem Backen ohne Öl etwas mehr an dem Backpapier, was mich persönlich wenig stört. Probiere einfach aus, was für Dich besser funktioniert.*

In der Zwischenzeit bereit ich die Dips zu.

Nach der Backzeit die Kartoffeln aus dem Ofen holen, die Rosmarinzwige vorsichtig entfernen und mit den Dips anrichten

# REZEPT

## Kartoffelsticks mit 3 Dip Varianten



Kategorie: Vorspeisen & kleine Gerichte

Zubereitung: 45 Minuten

Portion: 2 Portionen

### ZUTATEN

- ✓ 5 mittlere Kartoffeln
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ Paprikapulver
- ✓ frischer Rosmarin
- ✓ Olivenöl

#### Tomaten-Salsa-Dip

- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 160g Tomaten
- ✓ 1 Lauchzwiebel
- ✓ 1EL Tomatenmark

#### Cremiger-Seidentofu-Dip

- ✓ 200 g Seidentofu
- ✓ 1 TL scharfer Senf
- ✓ 2-3 EL Hefeflocken
- ✓ 1 TL Ahornsirup
- ✓ 2 EL Apfelessig
- ✓ 1 TL Salatkräuter & Pfeffer

#### Tzatziki-Dip

- ✓ 200g Sojajoghurt
- ✓ naturkleines Stück Gurke
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 1/2 Bund Schnittlauch
- ✓ Pfeffer, Dill oder Salatkräuter

### ZUBEREITUNG

#### Tomaten-Salsa-Dip

Für den Tomaten-Salsa-Dip die Tomaten waschen, putzen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Ebenfalls die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Anschließend 1EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Lauchzwiebeln, Knoblauch darin andünsten, Tomaten und das Tomatenmark zugeben und mitdünsten. Die Tomaten-Salsa mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Cremiger-Seidentofu-Dip

Den Seidentofu, Senf, Hefeflocken, Ahornsirup, Apfelessig und die Salatkräuter im Mixer cremig pürieren und mit Pfeffer abschmecken. Tipp: Du kannst noch nach Belieben frische Kräuter unterrühren, wie z.B. gehackte Petersilie, aber auch Basilikum oder Koriander.

#### Tzatziki-Dip

Den Sojajoghurt in eine kleine Schale geben. Das gewaschene Gurkenstück mit einer Reibe fein reiben und zu dem Joghurt geben. Den Knoblauch abziehen und fein hacken (oder reiben, wenn Du keine Stückchen in Deinem Dip magst) und ebenfalls dazugeben. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und mit den Gewürzen zum Joghurt geben und alles vermengen.

CHRISTIANE KAWUREK

Lust auf mehr? Schau hier vorbei [www.einfachgemueslich.de](http://www.einfachgemueslich.de)