

NACHHALTIGE MITTAGSSNACKS - REZEPT**KARTOFFELECKEN MIT DIP**

(ca. 10 - 15 Portionen)

2 kg	vorwiegend festkochende Kartoffeln
8 EL	Olivenöl
½ TL	mildes Paprikapulver
	Jodsalz

Für den Kräuterdip:

250 g	Magerquark
250 g	Naturjoghurt
100 g	Kräuterauswahl (eventuell aus dem Schulgarten) geeignet sind Schnittlauch/Rosmarin/Dill/Petersilie
	Jodsalz und Pfeffer

Für den Humus:

400 g	gekochte Kichererbsen
4 EL	Tahini (Sesampaste)
1 - 2 EL	Zitronensaft
4 - 5 EL	Olivenöl
1 TL	Kreuzkümmel
	Jodsalz und Pfeffer

So wird's gemacht:

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl vermengen und mit Salz und Paprikapulver würzen. Auf einem oder mehreren Backblechen verteilen und 40-50 Minuten (je nach Größe der Spalten) knusprig backen. Zwischendurch mit einem Pfannenwender die Kartoffeln wenden.

In der Zwischenzeit den oder die Dips zubereiten.

Für den Kräuterdip Quark und Joghurt verrühren (am besten geht das mit einem Rührgerät). Kräuter hacken und hinzugeben. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Humus alle Zutaten pürieren. Falls der Humus noch etwas fest sein sollte, mit etwas Wasser geschmeidig rühren.

Tipps:

- Die Dips eignen sich natürlich auch hervorragend zu Rohkost, Wraps, Pellkartoffeln oder auf Brot.
- Anstelle von Kartoffeln lässt sich das Rezept auch gut mit Pastinaken, Rote Bete oder Süßkartoffeln herstellen.