

Rezept: "Smashed Potatoes" mit Kräuter-Dip (knusprig gebackene Stampfkartoffeln)



Zutaten für 4 Portionen:

1 Kilogramm kleine Kartoffeln

Olivenöl

Backpapier

Für den Kräuter-Dip:

1 Handvoll Kräuter, frisch oder tiefgekühlt (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch, Kresse, Dill)

4 Esslöffel Joghurt

4 Esslöffel Frischkäse (oder saure Sahne)

etwas Zitronensaft

Salz, Pfeffer

TIPP!!!

Suche dir am besten alle Zutaten zusammen.

Dann hast du alles parat und kannst dich auf das Kochen konzentrieren!

Und so wird's gemacht:

Zuerst den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Dann geht's an die Kartoffeln: Du musst sie gut waschen und gibst sie dann ungeschält in einen großen Topf, fügst Wasser und etwas Salz hinzu und stellst den Herd ein. Sobald das Wasser zu kochen beginnt, benötigen die Kartoffeln ungefähr 10 Minuten Kochzeit. Ob sie dann auch wirklich weich sind, verrät dir ein Piks mit dem Messer.

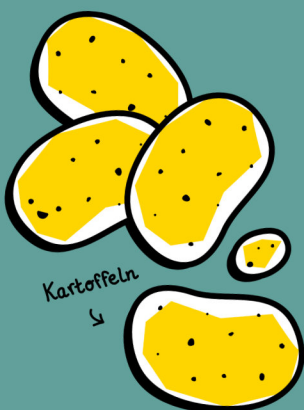
Jetzt gießt du das Wasser ab (bitte sei dabei vorsichtig, denn es ist sehr heiß!). Während du die Kartoffeln noch ein wenig ausdämpfen lässt, belegst du ein Backblech mit Backpapier. Darauf verteilst du dann die Kartoffeln.

Und jetzt kommt das Beste: Deine „Smashed Potatoes“ zerdrückst du nach Lust und Laune mit einem Stampfer! Zum Schluss beträufelst du sie mit etwas Olivenöl und würzt sie mit Salz - und dann geht's ab in den Ofen! Je nachdem, wie braun und kross die Kartoffeln sein sollen, lässt du sie 25 bis 40 Minuten backen.

Den leckeren Kräuter-Dip bereitest du währenddessen zu: Die Kräuter grob hacken und mit Joghurt und Frischkäse vermengen. Wenn du alles schön cremig verrührt hast, schmeckst du den Dip mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab.

Fertig!!!

Der Iss dich schlau-Tipp für Esspert_innen:



Eine Kartoffel niemals roh essen!

Erstens schmeckt sie so nicht und ist bitter und zweitens ist sie nur gekocht oder gegart gesund.

Denn: Die Kartoffel ist ein sogenanntes Nachschattengewächs und bildet in ihrer Schale und an keimenden Stellen den Stoff Solanin. Dieses natürliche Gift verursacht bei Menschen Übelkeit, Erbrechen oder Atemprobleme. Keimende und grüne Stellen müssen daher immer entfernt werden. Wenn zu viele Stellen an deiner Kartoffeln sind (mehr als 2-3 bei einer mittelgroßen Kartoffel), iss sie lieber nicht mehr!

Am besten lagerst du Kartoffeln an einem kühlen, dunklen Ort, damit sie nicht so schnell keimen und länger haltbar sind.