



Junior Slow

Karlsruhe e.V.

Pommes mal anders

für 4 Personen

Zutaten:

8	Rohe Kartoffeln (klein)
1 TL	Öl
1-2	Knoblauchzehen
1/2 TL	Salz
<i>Gewürze:</i>	Kümmel, Paprikapulver od. Curry od. Kurkuma

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Kartoffeln schälen, längs halbieren und in gleichgroße und gleichdicke, nicht zu dünne Stifte schneiden (*wie Pommes frites*).
3. In einer Schüssel Öl, Salz und gepressten Knoblauch mit den Kartoffelstiften gut vermischen.
4. Die „Pommes“ auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Nicht aufeinanderlegen!
5. Bei 200-250°C Umluft ca. 20 min backen.
6. Fertige Pommes nach Geschmack würzen.

Tipp!

Zu den Pommes Zaziki oder eine scharfe Tomatensoße als Dip servieren. Als Beilage passt auch gut Gurkensalat mit Joghurt-dressing.

Zaziki

für 4 Personen

Zutaten:

2 EL	Magerquark
150g	Joghurt
	Salz, Pfeffer, Kräuter v.a. Dill
1	Knoblauchzehe
1/2	Salatgurke

Zubereitung:

Quark und Joghurt verrühren, mit etwas Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

Knoblauchzehe schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und dazugeben.

Salatgurke waschen, raspeln und unterheben.

Scharfe Tomatensoße (Ketchup)

für 4 Personen

Zutaten:

1 kg	Tomaten oder
1 Dose	Geschälte Tomaten
1	Zwiebel
$\frac{1}{2}$	Karotte
3	Knoblauchzehen
2	Rote Chilischoten
1/2	Stange Staudensellerie
1 EL	Olivenöl
1/2 Bund	Petersilie, glatt
<i>Gewürze:</i>	Salz, Pfeffermühle, 1 Prise Zucker, Schabzieger- klee, Basilikum, Oregano

Zubereitung:

1. Tomaten gründlich waschen und am unteren Ende kreuzweise einschneiden. Kurz in heißem Wasser kochen, unter kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen.
2. Staudensellerie waschen und mit Zwiebel, Karotte, Tomaten, Knoblauchzehen und Chilischoten in kleine Würfel schneiden.
3. Zwiebel im Öl anbraten, Knoblauch, Chilischoten, Staudensellerie, Karotte und Tomaten dazugeben und ca. $\frac{1}{2}$ Stunde köcheln lassen.
4. Mit dem Zauberstab pürieren.
5. Abschmecken und frisch gehacktes Basilikum darüber streuen