

Rezept

# Grüner Kartoffeldip

Ein Rezept von Grüner Kartoffeldip, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> mehlig kochende Kartoffeln (2-3 gleich große Stücke)	<b>1</b> rote Zwiebel
1/2 Bund Petersilie	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 EL</b> Olivenöl	1/4 Bund Koriandergrün
je 1/2 TL Kurkumapulver, gemahlener Kreuzkümmel und edelsüßes Paprikapulver	<b>3 EL</b> fettarmer Joghurt
	Salz
	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal, 5 g F, 3 g EW, 15 g KH

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in einen Topf mit Wasser geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20-25 Min. gar kochen (zum Test mit einer Gabel einstechen). Abgießen und ausdampfen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln. Petersilie und Koriander waschen, trocken tupfen und hacken. Die Hälfte der Kräuter mit Knoblauch, Olivenöl und Joghurt mit dem Pürierstab pürieren, dann die Gewürze unterrühren.
2. Die Kartoffeln noch warm pellen und durch die Kartoffelpresse drücken oder mit einer Gabel fein zermusen. Den gewürzten Joghurt, Zwiebel und die übrigen Kräuter mit den Kartoffeln mischen. Wer's cremiger mag, rührt etwas Wasser unter. Mit Salz und Pfeffer würzen.