

Rezept

Kartoffel-Wedges mit Gewürzjoghurt

Ein Rezept von Kartoffel-Wedges mit Gewürzjoghurt, am 08.12.2025

Zutaten

Für den Gewürzjoghurt:

300 g	Joghurt	1 TL	Öl
½ TL	schwarze Senfsamen (Asienladen)	1 Prise	gemahlene Kurkuma
1 Prise	gemahlener Kreuzkümmel		Salz
	Pfeffer		Chilipulver (nach Belieben)

Für die Wedges:

500 g	festkochende Kartoffeln (ersatzweise vorwiegend festkochende Kartoffeln)	1	Zwiebel
1 TL	grobes Meersalz	3 EL	Öl
½ TL	gemahlene Kurkuma	2 EL	Sesam
		1	kleine getrocknete Chilischote

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 28 g F, 13 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Joghurt in ein Servierschälchen geben. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Senfsamen darin anrösten, bis sie springen, dann zum Joghurt geben. Kurkuma und Kreuzkümmel unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit etwas Chilipulver bestäuben und kühl stellen.
2. Für die Wedges die Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten, trocken tupfen und längs halbieren. Die Hälften mit Schale längs in knapp 1 cm dicke Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen und längs achteln, sodass Spalten entstehen.
3. Das Öl mit Meersalz, Sesam und Kurkuma in einer Schüssel mischen. Stiel der Chilischote abbrechen, die Kerne nach Belieben herausschütteln und die Chili zum Öl bröseln. Kartoffelspalten gründlich mit dem Würzöl vermengen und mit den Zwiebelspalten auf dem Backpapier verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun garen, sodass die Kartoffelspalten außen knusprig und innen weich sind. Die Wedges mit dem Gewürzjoghurt servieren.