

## Rezept

# Orientalische Ofenkartoffeln

Ein Rezept von Orientalische Ofenkartoffeln, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>700 g</b>	kleine festkochende Kartoffeln	<b>4 Zehen</b>	Knoblauch
<b>6 Kapseln</b>	Kardamom	<b>4 Blätter</b>	Lorbeer
<b>1 TL</b>	Fenchelsamen	<b>4 EL</b>	Olivenöl
	Salz	<b>200 g</b>	griechischer Joghurt (10 % Fett)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Knoblauch schälen. Die Kardamomkapseln mit einer Messerklinge andrücken. Lorbeerblätter leicht einreißen.
2. In einem ofenfesten Topf oder Bräter die Kartoffeln mit Knoblauch, Kardamom, Lorbeer, Fenchel und Öl mischen, erst dann das Meersalz untermischen.
3. Den Topf oder Bräter in den heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) stellen und die Kartoffeln in ca. 30 Min. garen, dabei öfter rühren. Den Joghurt glatt rühren und als Dip extra dazuservieren.