

Rezept

Pellkartoffeln mit Gurken-Kräuter-Dip

Ein Rezept von Pellkartoffeln mit Gurken-Kräuter-Dip, am 15.12.2025

Zutaten

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln (möglichst gleich groß)	1 kleine Salatgurke
	Salz
½ Bund Dill	½ Bund Schnittlauch
½ Bund Zitronenmelisse	2 Knoblauchzehen (nach Belieben)
500 g Seidentofu	1 EL scharfer Senf
2 EL Raps- oder Olivenöl	2 TL Zitronensaft
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln unter dem fließenden Wasserstrahl sauber bürsten, in einen Topf geben und ganz knapp mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und die Kartoffeln zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20 - 30 Minuten weich, aber nicht zu weich garen. Zwischendurch immer mal wieder überprüfen, ob noch genügend Wasser im Topf ist, und falls nötig etwas Wasser nachfüllen.
2. Inzwischen die Salatgurke schälen oder gründlich waschen und fein raspeln. Die Gurkenraspel in einer Schüssel mit 2 TL Salz mischen und stehen lassen, bis sich Saft gebildet hat.
3. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Nach Belieben den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.
4. Die Flüssigkeit von den Gurken abgießen. Den Seidentofu, den Senf, das Raps- oder Olivenöl, die Kräuter und eventuell den Knoblauch zur Gurke in die Schüssel geben und alles sehr gut vermischen. Den Dip mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.