

Rezept

Regenbogen-Pommes mit Tomaten-Dip

Ein Rezept von Regenbogen-Pommes mit Tomaten-Dip, am 19.04.2024

Zutaten

2	gelbe Möhren	2	Pastinaken
2	lila Kartoffeln	2	Süßkartoffeln
	Salz	½ TL	edelsüßes Paprikapulver
2 EL	Polenta (Maisgrieß)	2 EL	Rapsöl
6 Stängel	Schnittlauch	1 TL	Basilikumblätter
250 g	Quark (20 % Fett i.Tr.)	1 EL	Tomatenmark

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kind und 1 Erwachsenen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 1050 kcal, 36 g F, 44 g EW, 135 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Wurzelgemüse und die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste gründlich putzen und waschen bzw. schälen. Dann in ca. 1,5 cm dicke Stifte schneiden. In einer Schüssel mit ½ TL Salz, Paprikapulver, Maisgrieß und 1 EL Öl mischen.
2. Die bunten Pommes so nebeneinander auf dem Blech verteilen, dass nichts übereinander liegt. Im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.
3. Währenddessen die Kräuter waschen, trocken tupfen, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, das Basilikum hacken. Den Quark mit Tomatenmark, Kräutern und dem übrigen 1 EL Öl gründlich verrühren.
4. Zum Servieren die Pommes aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen, den Tomaten-Dip dazu reichen.