



Pommes mit Datteldip

Jeder kennt sie, jeder liebt sie – knusprige Pommes. Sie sind von unseren Tellern kaum mehr weg zu denken. Frittiert sind sie allerdings sehr fettig und nicht sonderlich gesund. Unsere knusprigen Pommes hingegen werden im Ofen gebacken. Gepaart mit einem frischen Datteldip sind sie ein gesundes und leckeres Fingerfood für den Feierabend.

Vorbereitungs- und Zubereitungszeit: 20 Minuten

Wartezeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

Pommes

- 250 g Kartoffeln
- 250 g Süßkartoffeln
- 3 EL Kokosöl
- Salz & Pfeffer
- Paprika- & Currys
- Rosmarin gemahlen

Datteldip

- 80 g Datteln (entsteint)
- 1/4 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 125 g Frischkäse 3,5% Fett (alternativ: Soja-Frischkäse)
- 50 g Feta (alternativ: vegane Version siehe Tipp unter Schritt 3)
- 150 g Joghurt 3,5 % Fett (alternativ: Soja-Joghurt)
- 2,5 TL Madras-Currypulver
- 1 TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer

1 Zuerst den Backofen auf 200° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Zwei Backpapiere mit etwas Kokosöl bepinseln und auf Rost & Ofenblech legen. Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen und in 1cm dicke Stifte schneiden.

Tipp: Den Rost über dem Blech im Ofen platzieren. So sollten die Pommes zeitgleich fertig werden. Aber: Jeder Ofen ist anders, daher immer ein Auge darauf haben.

2 Das Gemüse mit geringem Abstand auf den Backpapieren drapieren, mit Kokosöl bestreichen und mit sämtlichen Gewürzen großzügig bestreuen. Die unfertigen Pommes wandern jetzt für 30 Minuten in den Backofen. Nach 15 Minuten müssen die Stifte gewendet werden.

3 Für den Dip in der Zwischenzeit die Datteln fein schneiden. Zwiebel würfeln und Knoblauchzehe pressen. Datteln, Zwiebel, Knoblauch, Frischkäse, Feta, Joghurt und Currypulver mit dem Mixer fein pürieren. Den Dip nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und für 5 Minuten kaltstellen. Der gekühlte Dip kann nun mit den warmen Pommes gegessen werden.

Tipp: Um den Feta zu ersetzen, 5 gebratene, braune Champignons und 1 TL geröstete Pinienkerne fein pürieren. Der Geschmack ändert sich und bekommt ein köstliches und fruchtiges Raucharoma.

Guten Appetit!

#healthyHUK