

## REZEPTE DES KURSES „RUND UM DIE KARTOFFEL“

### Pommes frites

1 kg Kartoffeln

- Waschen und dann schälen, in Stifte schneiden, auf ein gefettetes Backblech legen und mit
  - bestreichen
- 

2 EL Öl

- bei 175 °C auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen. Die Pommes zwischendurch wenden.
- Nach dem Garen mit Salz betreuen.

### Ofenkartoffeln

1 kg Kartoffeln

- gründlich waschen
- der Länge nach halbieren oder in mundgerechte Stücke schneiden

mit

3 EL Öl

- bestreichen

Kümmel, Rosmarin oder Sesam

- darüber streuen
- 

- auf ein gefettetes Backblech legen
- Bei 175 °C auf der mittleren Schiene 30 min garen.

### Kräuterquark

500 g Magerquark

150 g Joghurt

3 EL Milch

1 Bund Schnittlauch, kleingeschnitten

1 Knoblauchzehe, gepresst

- Alle Zutaten verrühren
- mit

Salz, Pfeffer

- abschmecken

## Ketchup blitzschnell selbstgemacht

1 kleiner Apfel  
1 kleine Zwiebel

und

- klein schneiden und in ein wenig Wasser (höchstens zur Hälfte bedeckt) weich kochen
- 

125 g Tomatenmark  
1 Msp. Zimt  
½ TL Currypulver  
½ TL Salz

- Zutaten mit dem Apfel und der Zwiebel in einen Rührbecher geben und gut pürieren

Honig  
Zucker

- Mit Honig und Zucker abschmecken