

## 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 |
| 2 EL Öl         | - bestreichen   |
- 
- 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