

Kartoffeln Rezepte

Backkartoffeln Mit Avocado Dip

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Fleischlos, Gemüse, Gemüsegerichte, Kartoffel-

6 Kartoffeln; groß
2 Essl. Sesam
1 Avocado; reif
2 Essl. Zitronensaft

4 Essl. Creme fraîche
1 cup Alfalfasprossen
 Pfeffer
 Salz

Die Kartoffeln unter Wasser kräftig abbürsten, längs durchschneiden, auf ein mit Öl bestrichenes, mit Sesam bestreutes Backblech legen und im vorgeheiztem Backofen bei 200 Grad 45 Minuten goldbraun werden lassen (nach 20 Minuten müssen sie einmal gewendet werden).

Die Avocado aushöhlen, das Fruchtfleisch zusammen mit dem Zitronensaft pürieren. Das Creme fraiche, etwas Salz und Pfeffer mit dem Avocadopüree verrühren.

Anschließend die Sprossen unterheben und zusammen mit den Kartoffeln servieren.