



Ofenkartoffeln

mit Bohnenmus & Schnittlauchdip



Zutaten für 2 Personen:

Bohnenmus

100 g Dicke Bohnen
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
grobes Meersalz
frischer Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und in einem Dampfgarer (oder Salzwasser) mit Schale garen. Die Dicken Bohnen aus der Schote holen, den Knoblauch schälen und beides in Salzwasser 7 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen und in einer flachen Schale mit einer Gabel zerdrücken. Mit Olivenöl, grobem Salz und frischem Pfeffer vermengen.

Quark

1 Bund Schnittlauch
150 g Speisequark 40%
4 EL Saure Sahne
1 EL Agavendicksaft
1 – 2 EL Zitronensaft

Die Möhren waschen und raspeln. Den Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Quark mit der Sauren Sahne, Agavendicksaft, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Schnittlauch in kleine Ringe schneiden und unter den Quark heben.

Salz

Die Kartoffeln mit einem Messer einschneiden, auseinander brechen, das Innere etwas mit einer Gabel auflockern, mit Butter einstreichen und salzen. Dann das Bohnen-Mus auf den Kartoffeln verteilen, die geraspelten Karotten und den Sellerie darauf verteilen. Parmesan nach Belieben über die Kartoffeln reiben und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 15 Minuten überbacken. Anschließend den Dip auf die Kartoffeln geben und servieren.

Außerdem

2 große Ofenkartoffeln
3 Stangen Staudensellerie
2 kleine Möhren
1 Stück Parmesan
etwas Butter