

Kartoffel-Sticks mit Broccoli-Dip



Zubereiten: ca. 30 Minuten
Ziehen lassen: ca. 15 Minuten
Backen: ca. 25 Minuten

Zutaten

BROCCOLI-DIP

1 Broccoli (ca. 400 g), in Röschen
1-2 Knoblauchzehen
Salzwasser, siedend
1 Zitrone, abgeriebene Schale und
2 TL Saft
100 g Parmigiano Reggiano,
gerieben
2 EL Olivenöl Citron
Salz (z.B. Ayurvedisches
Zaubersalz)
Pfeffer

KARTOFFEL-STICKS

1 kg vorwiegend festkochende
Kartoffeln (z.B. Laura), in ca. 1 cm
dicken Stängeli
2 EL hoch erhitzbares Öl
2 EL Reismehl (z.B. Reismehl hell
glutenfrei Bauck)
Salz (z.B. Ayurvedisches
Zaubersalz)

Zubereitung

1. BROCCOLI-DIP

Broccoli und Knoblauchzehe im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. weich köcheln. 1 dl Kochwasser herausnehmen und beiseitestellen. Gemüse kalt abspülen, abtropfen lassen. Broccoli und Knoblauch mit beiseite gestelltem Kochwasser, Zitronenschale und -saft pürieren. Käse und Öl darunterühren, würzen.

2. KARTOFFEL-STICKS

Kartoffelstängeli in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergiessen, ca. 15 Min. stehen lassen. Kartoffeln abtropfen, gut trocknen. Kartoffeln in der Schüssel mit Öl mischen, mit Reismehl bestäuben, mischen. Kartoffeln auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen.

3. BACKEN

Im auf 220°C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 20-25 Min. knusprig backen. Herausnehmen, salzen. Mit dem Broccoli-Dip servieren.

