



Fächerkartoffeln mit Orangendip und Fenchelsalat

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
35minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 500 g |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Fenchel | 2 St. |
| Orangen | 2 St. |
| Olivenöl | 5 EL |
| Salz | |
| Gemüsegewürz | |
| Walnusskerne | 30 g |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| saure Sahne | 150 g |
| Ahornsirup | 20 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen und fächerförmig in ca. 0,4 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Fenchel waschen, Fenchelgrün und Strunk entfernen und die Knolle in feine Streifen hobeln. Fenchelgrün fein hacken. Orangen waschen, 1 EL Schale abreiben, die Orange filetieren.
2. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Gemüsegewürz mit den Kartoffeln vermischen. Die Kartoffeln mit dem Fächer nach oben auf einem Backblech verteilen, mit restlicher Marinade beträufeln und ca. 30 Min. im Ofen backen.
3. In einer Pfanne 1 Olivenöl auf mittlerer Stufe schmelzen und darin die Walnüsse goldgelb anrösten. Anschließend beiseitestellen. In einer Schüssel Orangenschale, 1 EL Orangensaft, Fenchelgrün und je 1 Prise Salz und Pfeffer mit saurer Sahne vermischen.
4. In der Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Fenchel zugeben und ca. 2 Min. andünsten. Mit restlichem Orangensaft ablöschen, Ahornsirup zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Orangenfilets, Walnüsse und Petersilie ebenfalls zum Fenchel geben, vermischen. Fächerkartoffeln mit Orangendip anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für die Fächerkartoffeln Kartoffel auf einen Esslöffel legen und bis zum Löffelrand schneiden, sodass sie an der Unterseite noch zusammenhängt.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 381 kcal |
| Kohlenhydrate | 45 g |
| Eiweiß | 8 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 20 g |