



# Pellkartoffeln mit dreierlei Dips

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Karotten	3 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Rote Bete, vorgegart	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Avocado	1 St.
Ziegenfrischkäse	300 g
Pfeffer, schwarz	
Meerrettich	1 TL
Currypulver	

## Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, großer Topf mit Deckel

1. Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 20–25 Min. garen.
2. Karotten waschen, schälen und würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. weich kochen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Rote Bete fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen.
4. Für die Dips Frischkäse auf 3 Schüsseln verteilen. Für den grünen Dip Avocado in einer Schüssel mit Frischkäse vermengen und zerdrücken. Etwas Knoblauch zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft würzen und abschmecken.
5. Für den roten Dip Frischkäse mit Rote Bete vermengen. Meerrettich und 1 EL Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Karotten abgießen und im Topf mit etwas Knoblauch und Frischkäse fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Frühlingszwiebeln auf allen Dips verteilen.
7. Pellkartoffeln abgießen, leicht abkühlen lassen und mit dreierlei Dips servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 595 kcal

---

Kohlenhydrate 58 g

---

Eiweiß 24 g

---

Ballaststoffe 11 g

---

Fette 30 g

---