



Potato skins mit Mandel-Paprika-Dip

Zeit gesamt
2hZubereitungszeit
50minSchwierigkeit
Schwierig

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	750 g
Paprika, rot	2 St.
Mandeln, ganz	30 g
Toastbrot	1 Scheiben
Thymian, frisch	5 g
Olivenöl	4 EL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Salz	
Paprika, edelsüß	1 TL
Strauchtomaten	30 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und rundherum mit einer Gabel einstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Paprika waschen, halbieren und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf das Blech zu den Kartoffeln legen und alles im Backofen ca. 25 Min. backen. Paprika herausnehmen, Kartoffeln ca. weitere 25 Min. backen, bis sie weich sind. Dann ebenfalls herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen Mandeln grob hacken. Toastbrot würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. In einer Pfanne Olivenöl mit Thymian, Chilipulver, Salz und Paprikapulver verrühren und auf niedriger Stufe ca. 2 Min. erwärmen. Anschließend die Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Mandeln mit Toastbrot darin ca. 2–3 Min. anrösten.
3. Tomaten waschen, vierteln und Strunk entfernen. In einem hohen Gefäß Paprika, Mandeln, Toastbrot und Tomaten pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kartoffeln längs vierteln, weiches Innere herauslöffeln (anderweitig verwenden), dabei knapp 1/2 cm Kartoffel-Fruchtfleisch in der Schale lassen. Kartoffelschalen mit übrigem Öl bepinseln und im Ofen bei gleicher Temperatur ca. 30 Min. knusprig backen, dabei 2–3 Mal wenden. Mit dem Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 329 kcal

Kohlenhydrate 48 g

Eiweiß 9 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 11 g
