




# Skordalia – Griechische Knoblauchcreme

 Zeit gesamt  
40min

 Zubereitungszeit  
20min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Salz	
Knoblauchzehen	4 St.
Zitronen	1 St.
Olivenöl	120 ml
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 25 Min. weich garen.
2. Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
3. Kartoffeln abgießen, dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen. Kartoffeln ca. 2 Min. ausdampfen lassen und sofort durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen.
4. In einer Schüssel Kartoffelmasse mit Olivenöl, Knoblauch und etwas Kartoffelkochwasser verrühren, sodass eine cremige Masse entsteht. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in eine flache Schüssel geben.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Naan – Indisches Fladenbrot](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 278 kcal

---

Kohlenhydrate 24 g

---

Eiweiß 3 g

---

Ballaststoffe 3 g

---

Fette 19 g

---