

Rezept

Smashed Potatoes mit Zitronen-Schmand



Quelle: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Zutaten für 2 Portionen:

Für die Smashed Potatoes:

500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
3 EL Olivenöl
Salz
3 Stiele Thymian

Für den Zitronen-Schmand:

150 g Schmand (24 % Fett)
1 Bio-Zitrone
Salz
Pfeffer

Für den Gurken-Avocado-Salat:

150 g Bio-Gurke
100 g Avocado
¼ rote Zwiebel
2 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl
Salz
Zucker

Zubereitung:

Für die Smashed Potatoes:

Kartoffeln gründlich waschen, abtrocknen und in einem Topf mit reichlich Wasser 20 bis 25 Minuten kochen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 ° Celsius Ober- und Unterhitze, oder 175 ° Celsius Umluft vorheizen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit einem Kartoffelstampfer leicht plattdrücken.

Gegarte Kartoffeln mit Hilfe eines Kartoffelstampfers leicht zerdrücken.

Thymian waschen, trocken schütteln und leicht auseinanderzupfen. Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln, Salz und Thymian darüber geben und auf der mittleren Schiene 20 bis 25 Minuten backen.

Rezept

Für den Salat:

Gurke heiß abspülen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen, Fleisch auslösen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Gurke, Avocado und Zwiebel in einer Schüssel mit Öl und Essig vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Für den Schmand:

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Saft auspressen und mit dem Schmand und dem Zitronenabrieb verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Smashed Potatoes und dem Salat servieren.

Nährwerte pro Portion: 789 kcal / 3302 kJ | 8 g Eiweiß | 64 g Fett | 44 g Kohlenhydrate

Das Rezept für Smashed Potatoes mit Zitronen-Schmand, gibt es auch online unter folgendem Link: <https://die-kartoffel.de/smashed-potatoes-mit-zitronen-schmand/>

Weitere leckere Rezepte sowie Informationen und Tipps rund um die Kartoffel gibt es unter www.die-kartoffel.de.

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Carolin Ameskamp
E-Mail: presse-kmg@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-819
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank