

Kürbis-Pommes mit Joghurt-Dip

Zutaten (für 2 Personen):

- 450 g Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- 0,5 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- 200 g Gurke
- 2 Möhren
- 150 g (Fettgehalt 1,5 %) Naturjoghurt
- 1 EL (frisch oder TK) geschnittener Schnittlauch
- 0,5 Zehe Knoblauch

Kürbis waschen, halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen. Kürbishälften in maximal 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese wiederum in pommesähnliche Streifen schneiden. Die Kürbis-Pommes in einer Schüssel mit Olivenöl, Chiliflocken, Paprikapulver und Salz vermischen und ziehen lassen.

Gurke waschen, ein knappes Viertel abschneiden und zur Seite legen. Restliche Gurke längs halbieren und die Hälften wiederum der Länge nach durchschneiden, sodass Gurkensticks entstehen. Möhren schälen und ebenfalls in Sticks schneiden. Gurken- und Möhrensticks in ein Glas stellen.

Für den Dip Joghurt, Salz, Pfeffer und Schnittlauch in einer kleinen Schüssel vermengen. Restliche Gurke fein raspeln und hineingeben. Knoblauch auspressen, unterheben und alles gut vermengen.

Kürbis-Pommes in der Schüssel nochmals wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech nebeneinander legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft) circa 15-20 Minuten backen.

Kürbis-Pommes in eine Schale füllen und mit Gemüse-Sticks und Joghurt-Dipp servieren, etwa als gesunder Low-Carb-Snack für die Party.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Johanna Brenke, Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen