

AKTIONSREZEPT



> aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 2/2020, Feines für den Frühling



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Pellkartoffeln mit Curry-Dill-Schmorgurken

tolle Kombination

Für 4 Portionen

1 kg kleine festkochende Kartoffeln (s. Tipp) ♦ Salz ♦ Schmorgurken:
2 ½ Salatgurken (ca. 1 kg) ♦ 80 g Zwiebeln ♦ 2 EL Bratöl ♦ 2 EL Dinkelmehl Type 630 ♦ 2 TL Currypulver ♦ 1 Bund Dill (ca. 20 g) ♦ 200 g Sahne ♦ schwarzer Pfeffer ♦ *Auf Wunsch:* Dill für die Garnitur

1. Kartoffeln mit Gemüsebürste und Wasser säubern und mit Schale im geschlossenen Topf in wenig Salzwasser ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Inzwischen für die Schmorgurken Gurken schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in Topf erhitzen und Zwiebeln darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Gurken zufügen und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Mehl und Currypulver bestäuben und kurz mit anschwitzen. 250 ml heißes Wasser zugeben, unter Rühren aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze schmoren lassen.

2. Inzwischen Dill kalt abbrausen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und fein hacken. Sahne unter die Gurken rühren und unter gelegentlichem Rühren weitere 5 Minuten bei niedriger Hitze schmoren lassen. Dill unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken (s. Tipp). Kartoffeln in Sieb abgießen, kalt abbrausen, pellen, zu den Schmorgurken geben und ggf. kurz erwärmen. Gericht auf 4 Teller portionieren und auf Wunsch mit Dill garniert servieren.

Dauer: ca. 35 Minuten

Pro Portion: ca. 412 kcal, 1730 kJ, 8 g EW, 50 g KH, 21 g F, 6 BE

KÜCHEN-TIPPS

- > Am besten möglichst ähnlich große Kartoffeln wählen, so werden sie alle gleichzeitig gar.
- > Wenn Sie es etwas schärfer mögen, können Sie die Schmorgurken zum Schluss noch mit etwas Chilipulver abschmecken.

Vegane Variante

Mit pflanzlicher Sahne gelingen die Schmorgurken genauso lecker.

LUST AUF MEHR?

> Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

JETZT NEU:

bis 23.04.2020 im Handel



www.koestlich-vegetarisch.de