



Buntes Kartoffelgemüse aus der Heißluftfritteuse mit Quarkdip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	700 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Zucchini	1 St.
Spitzpaprika	1 St.
Karotten	2 St.
Thymian, frisch	5 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Paprika, edelsüß	3 TL
Olivenöl	3 EL
Salatgurken	1 St.
Schnittlauch, frisch	20 g
Quark 20 % Fett i.Tr.	500 g
Cashewkerne	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Küchenkrepp, Heißluftfritteuse

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Zucchini, Paprika, Karotten und Thymian waschen. Enden der Zucchini entfernen, Zucchini schräg in breite Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen, Hälften in breite Stücke schneiden. Karotten längs halbieren und in lange Stücke schneiden.
2. In einer Schüssel vorbereitetes Gemüse, Kartoffelspalten und Zwiebelstreifen mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver, Thymian und Olivenöl mischen. Frittierkorb damit bestücken (Füllhöhe beachten), bei 180 °C 10 Min. garen. Gemüse umrühren und bei 180 °C weitere 10 Min. garen.
3. Gurke inzwischen waschen, Enden entfernen, Gurke längs halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Auf der Haushaltsreibe die Gurke raspeln. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. In einer Schüssel Quark, Gurkenraspel und Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Cashewkerne grob hacken. Gemüse anrichten, mit Sud aus der Heißluftfritteuse beträufeln, mit Cashewkernen bestreuen und mit Quarkdip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Gemüse lauwarm mit etwas Weißweinessig verrühren und mit dem Dip als Salat servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	437 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	15 g