



Kartoffeltwister - Spiralen aus normalen Kartoffeln mit Tomaten-Dip



Zeit gesamt
1h 20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Knoblauchzehen	1 St.
Oliveneröl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Frühlingszwiebeln	4 St.
Tomaten, getrocknet	100 g
saure Sahne	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen und längs mittig jeweils einen Spieß hindurchschieben. Mit einem scharfen Messer die Kartoffeln quer rundherum ca. 0,5 cm breit bis zum Spieß einschneiden, dabei die Kartoffeln drehen, sodass Spiralen entstehen.
2. Knoblauch schälen und grob hacken. In einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffelspiralen auf den Spießen vorsichtig etwas auseinanderziehen und rundherum so mit dem Würzöl bestreichen, dass es auch in die Zwischenräume gelangt.
3. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und je nach Größe 50–60 Min. goldbraun backen, dabei mehrmals wenden und mit übrigem Öl bestreichen.
4. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. In einer Schüssel saure Sahne mit Frühlingszwiebeln und Tomaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kartoffel-Twister aus dem Ofen nehmen und mit Tomaten-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	380 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	17 g