
Typ: Gemüse

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Aug 2012: Sehr einfach und wirkungsvoll.

GEWÜRZMISCHUNG

1 TL Kreuzkümmel, 2 TL Koriander, 1/2 TL Pfefferkörner, 1/2 TL Kardamom (körner), 1/2 TL Schwarzkümmel - fein mahlen und dazumischen: 1/4 TL Zimt, 1/2 TL Curkuma und 1 TL Ras el Hanoud

Zutaten: 4 PORTIONEN

1 kg kleine Kartoffeln
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwerknolle (2 cm)
4-5 EL Sonnenblumenöl
3 Lorbeerblätter
4 Nelken
2 grüne Kardamomkapseln
1/2 TL gemahlene Kurkuma
1/2-1 TL Ras el Hanout
200 g Feta-Schafkäse
300 g Vollmilchjoghurt
3-4 Stängel Minze

Rezept:

1. Die Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten oder, wenn es Lagerkartoffeln sind, schälen. Kartoffeln in wenig Salzwasser etwa 15 Minuten kochen. Abgießen und rundherum mehrmals mit einem Holzspießchen einstechen. Größere Kartoffeln halbieren.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und fein würfeln.
3. Das Öl in einer sehr großen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Lorbeer und retliche Gewürze dazugeben und ebenfalls unter Wenden kurz anbraten.
4. Kartoffeln mit in die Pfanne geben und unter Wenden 5-10 Minuten darin schmoren lassen.
5. Feta abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden oder zerbröckeln. Minze abspülen, trocken schütteln und die Blätter hacken. Feta, Minze und Joghurt verrühren und mit Salz abschmecken.
6. Kartoffeln mit Salz abschmecken und zusammen mit dem Feta-Dip servieren.