



Meersalz-Kümmel-Kartoffeln mit Meerrettich-Dip

Zutaten für 4 Portionen:

1,5 kg mittelgroße Frühkartoffeln
200 g grobes Meersalz
2 EL Kümmelsaat
½ Salatgurke
je 200 g Schmand und Naturjoghurt (3,8 %)
1–2 EL Sahne-Meerrettich (a. d. Glas)
Salz
Pfeffer
je 1 Bund Schnittlauch und Dill
½ Bund glatte Petersilie
1 luftgetrocknete Mettwurst (z. B. Adewachter Kringel von Küstengold)

Zubereitung:

Kartoffeln unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen. Mit Meersalz und 1 ½ EL Kümmel in einen Topf geben, mit so viel kochend heißem Wasser auffüllen, dass die Kartoffeln gerade bedeckt sind. Zugedeckt bei milder Hitze 20 Min. kochen.

Gurke putzen, schälen, grob raspeln, auf einem Sieb abtropfen lassen. Schmand mit Joghurt und Meerrettich nach Geschmack verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke ausdrücken, zugeben. Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken bzw. fein schneiden, unter den Dip rühren, würzig abschmecken. Kartoffeln abgießen, auf dem ausgeschalteten Herd ausdämpfen lassen, dabei 1 TL Kümmel zugeben und gelegentlich durchrütteln, bis die Kartoffeln rundum von einer weißen Salzschrift überzogen sind. Mit Dip und Wurst servieren.

Zubereitungszeit: 35 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Portion: 613 kcal/2563 kJ

19 g E/53 g KH/33 g F