



Griechische Pommes mit Feta

und buntem Salat-Topping



30-40min



2 Personen

Wer Pommes bislang eher mit ungesundem Essen verbindet und deswegen meidet, darf aufatmen: Heute werden nämlich Kartoffeln und Paprika im Ofen gebacken und mit einem frischen Salat mit knackigen Gurken, Tomaten und roten Zwiebeln serviert. Weitere leckere Komponenten: Joghurdip mit Minze, schwarze Oliven und cremiger Feta. Macht satt und sorglos glücklich!

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 rote Paprika
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 10g frische Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Minigurke
- 1 Packung Romanasalat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Packung Fetakäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 687kcal, Fett 35.6g, Kohlenhydrate 68.5g, Eiweiß 21.5g



1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in lange, pommesartige Stifte schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Kartoffeln** und die **Paprika** mit 1-2EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



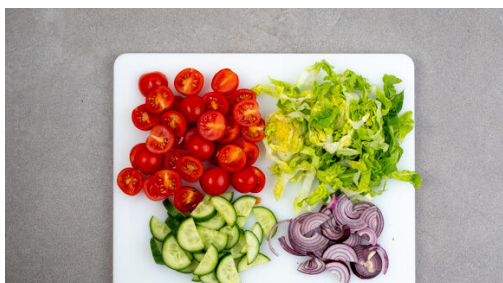
2. Pommes backen

Die **Kartoffeln** und die **Paprika** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 25-30Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



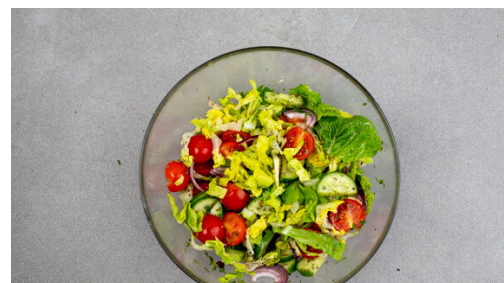
3. Dip zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und die **1/2 des Knoblauchs oder nach Geschmack mehr** sehr fein würfeln oder reiben. Den **Joghurt** mit der **Minze** und dem **Knoblauch** verrühren und den **Dip** mit Salz abschmecken.



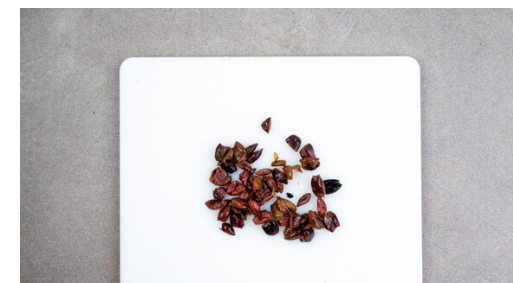
4. Gemüse schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. **1 Romanasalatherz** quer in dünne Streifen schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann mehr **Salat** verwenden oder bewahrt den **Salat** für ein anderes Rezept auf. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.



5. Salat zubereiten

Aus 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig und der **restlichen Gewürzmischung** ein **Dressing** anrühren und mit den **Tomaten**, den **Salatstreifen**, den **Gurken** und den **Zwiebeln** vermengen.



6. Oliven schneiden

Die **Oliven** nach Belieben in Ringe oder klein schneiden. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die gebackenen **Kartoffeln** und die **Paprika** auf einer Platte oder Tellern anrichten. Den **Salat** darauf verteilen, mit dem **Dip**, dem **Feta** und den **Oliven** garnieren und servieren.