Seminar Praxis Ernährung - Küche/Beilagen



Ofenkartoffeln mit Kurkuma und Kreuzkümmel

Zutaten für etwa 4-6 Portionen:

800 g kleine neue Kartoffeln

4 El Olivenöl

2 Tl gemahlenen Kurkuma

3 Tl gemahlener Kreuzkümmel

½ TI Cayennepfeffer

Salz, Pfeffer

Vorbereitung:

Die Kartoffeln waschen und gründlich sauber bürsten.

Zubereitung:

- 1. Den Backofen auf 200 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2. Kleine Kartoffel halbieren, größere vierteln.
- 3. Die Kartoffeln in einer Schüssel mit Olivenöl, Kurkuma, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer vermischen.

Gründlich vermischen, sodass alle Kartoffeln mit benetzt sind.

4. Die Kartoffeln gleichmäßig auf dem Blech verteilen.

Im heißen Backofen etwa 45 Minuten goldbraun backen/rösten.