

# LIEBLINGSREZEPT

## Ofenkartoffeln mit Avocado - Creme



### Zutaten

- ½ Schlangengurke
- 1 Bd. Lauchzwiebeln
- ½ Chilischote
- ca. 1 kg große Kartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL grobes Salz
- 1 Bd. Koriander  
oder glatte Petersilie
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Tomatenaufstrich,  
z.B. „b\*tada Tomate“
- 2 Avocados, ca. 300 g
- Salz
- 1 Limette oder Zitrone
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 10-12 TL Schmand

### Zubereitung

Gurke längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Chili putzen und fein hacken. Abdecken und zur Seite stellen.

Kartoffeln waschen, gründlich bürsten und längs halbieren. Öl und grobes Salz in einen tiefen Teller geben und mischen. Die Kartoffeln darin wenden und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Kartoffeln im auf 200° vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 45-50 Minuten garen.

Koriander (Petersilie) fein hacken. Zwiebel und Knoblauch sehr fein hacken und zusammen mit ca. 2/3 des Korianders und dem Tomatenaufstrich verrühren. Avocados längs halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und auf einen Teller geben. Avocado mit einer Gabel zerdrücken, mit etwas Salz bestreuen, mit einigen Spritzern Limettensaft würzen und locker unter die Tomatencreme heben. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die fertigen Kartoffeln auf einer Platte anrichten, jeweils mit zwei Gabeln etwas auseinanderziehen. Auf jede Kartoffelhälfte einen Löffel Avocado-Creme setzen und mit Gurkenwürfeln, Lauchzwiebeln, Chili und dem restlichen Koriander bestreuen. Zum Schluss kann man noch einen Klecks Schmand auf jede Ofenkartoffel setzen.



Weitere Rezepte in unserem  
Kochbuch auf  
[bioladen.de/rezepte](https://bioladen.de/rezepte)