



Pommes de terre au sésame, pavot et carvi

*Gewürzkartoffeln mit Sesam,
Mohn und Kümmel*

Beilage für 4 Personen

6 mittelgrosse Kartoffeln

fest kochend, ca. 600 g

Olivenöl

Mohnsamen zum Bestreuen

Sesamsamen zum Bestreuen

Kümmel zum Bestreuen

Salz, Pfeffer aus der Mühle

➤ **Am Vortag:**

Kartoffeln in Salzwasser weich kochen. Herausnehmen, abtropfen, kühl stellen.

➤ **Am Zubereitungstag:**

Ofengrill vorheizen. Kartoffeln längs halbieren. Mit Öl bepinseln. Je 4 Kartoffelhälften reichlich mit Mohn, Sesam und Kümmel bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Ca. 8 Minuten unter dem Grill goldbraun rösten.

Zubereitungszeit

Am Vortag: ca. 20 Minuten

Am Zubereitungstag: ca. 15 Minuten

Pro Person ca. 2 g Eiweiss, 6 g Fett,

2 g Kohlenhydrate, 260 kJ/60 kcal