



ofen fritten mit guacamole

Zutaten

4 Personen

- 1,5 kg festkochende oder anderes Wurzelgemüse
- 4-5 EL Olivenöl (Bratöl, hochofentauglich)
- 1 EL Oregano getrocknet
- 1 EL Tomatenmark
- etwas Meersalz

Dip

- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Tomaten
- 1 EL Koriander
- 2 reife Avocados
- 1 Limette
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 180° C vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Die Kartoffeln waschen, trocken reiben und in 1 cm große Stifte schneiden.

Die Kartoffelstifte in eine Schüssel geben, Öl, Tomatenmark und Kräuter hinzufügen und gut vermischen. Die Fritten sollten gleichmäßig benetzt sein.

Die Ofen Fritten auf die Bleche verteilen. Darauf achten, dass sie schön verteilt sind und nicht überlappen, da sie sonst nicht kross werden

Für 35-45 Minuten im Ofen goldbraun backen, nach 20 Minuten wenden.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und sehr fein schneiden. Tomaten waschen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Koriander fein hacken.

Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauskratzen.

In einer Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken, sodass noch kleine Avocadostückchen vorhanden sind. Limette auspressen und Saft unterrühren. Zwiebel, Knoblauch und Koriander zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

bon appetit



#HELLO
BESSERESSER