



Walnuss-Kartoffelcreme mit Gemüsesticks



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	269 kcal/1127 kJ	
Eiweiß:	7,4 g	Fett: 17 g
Kohlenhydrate:	20 g	

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, in Salzwasser garen.
2. Walnüsse hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Zum Auskühlen auf einen Teller schütten. Zitrone abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben, Saft auspressen. Knoblauch pellen und würfeln. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Thymian darin kurz braten. Oliven fein schneiden.
3. Möhren schälen und halbieren, große vierteln. Staudensellerie und Paprika abspülen, putzen und in Streifen schneiden.
4. Kartoffeln abgießen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Etwas abkühlen lassen und mit Joghurt errühren. So viel Zitronensaft unterrühren, bis eine Creme entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch-Thymian-Mischung, Walnüsse, Zitronenschale und Oliven unterrühren, abschmecken und mit Gemüsesticks anrichten.

Dazu Baguette reichen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 Kartoffeln, mehlig kochend
- Salz
- 50 g kalifornische Walnuskerne
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Olivenöl
- 2 TL frische Thymianblättchen
- 40 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 150 g Joghurt (10 % Fett)

Außerdem:

- 4 Möhren
- 1 Bund Staudensellerie
- je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote