

Backkartoffeln mit Thunfischcreme

Materialkosten pro Person: 1,50€

für 4 Personen:

Zutaten:

- 2 Lauchstangen
- ca. 1,3kg Kartoffeln
- 3-4TL Olivenöl
- 1/2 TL Paprikapulver edelsüß
- 3 Dosen Thunfisch in eigenem Saft
- Saft von 1 Zitrone
- 300g griechischer Joghurt
- 4EL Mayonnaise
- Salz
- Pfeffer
- Kapern (je nach Geschmack)
- 1 Bund Petersilie

Rezept:

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Lauch waschen, putzen, der Länge nach halbieren, in 5-7 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und der Länge nach vierteln. Öl mit Paprika verrühren und mit Lauch und Kartoffeln gut vermengen. Auf ein Backblech legen und 30 Min. backen.
2. Das Thunfischwasser abgießen und den Thunfisch mit der Gabel sehr fein zerdrücken. Den Zitronensaft, den Joghurt, die Mayonnaise, die Gewürze und gegebenenfalls die Kapern untermischen. Petersilie waschen, trocknen, zupfen, fein schneiden und mit der Thunfischcreme vermengen. Wenn die Kartoffeln gar sind, diese und den Lauch salzen und mit der Creme servieren.

Dazu passt gut ein Feldsalat mit Vinaigrette.

Fazit:

Sehr lecker, einfach zuzubereiten, Kinder können bei allen Schritten gut mitmachen.