

## KÜRBISPOMMES MIT 3 DIPS



### ZUTATEN für 2 Personen

Für die Kürbispommes:

750 g Hokkaido-Kürbis  
1 gestr. TL frisch gehackte  
Rosmarinnadeln  
3 EL Olivenöl  
½ TL Paprikapulver  
1 gestr. TL Grill- und  
Pfannengewürz

1 gestr. TL jodiertes Meersalz

Für den Erbsen-Joghurt-Dip:

200 g TK-Erbsen

jodiertes Meersalz

1 rote Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 TL Currypulver

abgeriebene Schale von ½ Bio-

Zitrone

150 g Sojajoghurt Natur

Für den Avocado-Blutorangen-

Dip:

2 Avocados

1 Bio-Blutorange

jodiertes Meersalz

Für den Basilikum-Ketchup:

1 weiße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

350 g Kirschtomaten

½ Bund Basilikum

2 getrocknete Tomaten in Öl

3 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

2 gehäufte EL Tomatenmark

1 gestr. TL jodiertes Meersalz

1 EL Agavendicksaft

AH: „Die Pommes nicht zu dick  
schneiden und kurz bevor sie  
abstreuen, aus dem Ofen nehmen,  
dann werden sie schön knusprig.“

### ZUBEREITUNG in 35 Minuten

Backofen auf 250 °C vorheizen.

Kürbis waschen, halbieren, mit einem Esslöffel die Kerne  
herauslösen. Kürbis vierteln und mit einem scharfen Messer  
zu Pommes schneiden. Kürbis mit den anderen Zutaten  
mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen  
und gleichmäßig darauf verteilen. Im Backofen auf der  
obersten Schiene ca. 15–17 Minuten backen, bis die Pommes  
leicht gebräunt sind. Hokkaido-Pommes in Brotpapierütten  
mit Dip servieren.

### ZUBEREITUNG JE DIP in 15 Minuten

Erbsen-Joghurt-Dip

Für den Erbsen-Joghurt-Dip die Erbsen in kochendem Salz-  
wasser ca. 3 Minuten garen, abtropfen lassen. Zwiebel  
schälen und fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen,  
Zwiebel mit Currypulver darin 3 Minuten anbraten, ¼ der  
Erbsen mit der Zitronenschale in einem schmalen, hohen Ge-  
ßiß grob pürieren. Sojajoghurt, restliche Erbsen und Curry-  
Zwiebeln unterheben, salzen.

Avocado-Blutorangen-Dip

Für den Avocado-Blutorangen-Dip die Avocados halbieren,  
entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen  
und in eine Schale geben. Die Blutorange heiß waschen,  
abtrocknen und ¼ der Schale fein abreiben. Aus der Orange  
3 EL Saft pressen. Beides mit Avocado im Mixer pürieren,  
salzen.

Basilikum-Ketchup

Für den Ketchup Zwiebel und Knoblauch schälen und fein  
hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Basilikum  
waschen, trocken schütteln, Blätter fein schneiden.  
Getrocknete Tomaten etwas abtropfen lassen und fein  
hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und  
Knoblauch darin ca. 3 Minuten dünsten. Kirschtomaten  
hinzuflügen und ca. 6 Minuten unter Rühren kochen lassen.  
Vom Herd nehmen und mit Weißweinessig, Tomatenmark,  
Saft und Agavendicksaft pürieren, evtl. nachwürzen.  
Basilikum und getrocknete Tomaten unterheben und kühl  
stellen.