

**Rezept: Rosmarinkartoffeln mit Kräuterdip
(4 Portionen)**

Zutaten

800 g Drillinge (kleine Kartoffeln)
3 Knoblauchzehen
4 TL Rosmarin
1 TL Salz
500 g griechischer Joghurt (original französisch ist es Fromage Blanc)
Kräutermischung französischer Art (z.B. Kräuter der Provence, Estragon & Kerbel; Café de Paris oder Ähnliches)

vegetarisch

Zubereitung Kartoffeln

1. Die Knoblauchzehen leicht andrücken, zum Beispiel mit der Unterseite eines Löffels. Der Knoblauch bekommt damit ein noch intensiveres Aroma. Kurz beiseitelegen.
2. Den Rosmarin vorsichtig klein hacken. Dafür eignet sich ein Wiegemesser, mit dem Kräuter sehr gut gehackt werden können.
3. Rosmarin mit Salz vermischen.
4. Nun den Knoblauch schälen, klein schneiden, dazugeben und alles gut vermengen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 200 Grad Umluft oder 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Kartoffeln gründlich waschen. Sollten sie sehr sandig sein, mit einer Gemüsebürste schrubben. Der Länge nach halbieren, mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.
7. Die Kartoffeln mit der Schnittfläche in die Rosmarin-Salz-Knoblauchmischung drücken. Dann mit der Schnittfläche nach oben auf das Backblech legen.
8. In den Ofen schieben und circa 25 bis 30 Minuten backen.

Zubereitung Kräuterdip

1. Den griechischen Joghurt (oder Fromage Blanc) in eine Schüssel geben.
2. Mit den französischen Kräutern gut verrühren und zu den Rosmarinkartoffeln reichen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de