



## GEMÜSE-POMMES MIT AVOCADO-DIP



Für 4 Personen

### ZUTATEN

Für die Gemüse-Pommes:  
2 rohe Rote Bete Knollen  
2 große Möhren  
1 große Süßkartoffel  
2 große Petersilienwurzeln  
5 EL Olivenöl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
gemahlener Koriander  
Chilipulver  
ca. 6 EL gemahlene Haselnüsse  
Für den Avocado-Dip:  
1 gewürfelte reife Avocado  
1 fein gewürfelte Schalotte  
2 EL fein geh. Korianderblättchen  
1/2 - 1 gehackte rote Chilischote  
1/2 - 1 gehackte grüne milde Chilischote  
4 EL Sonnenblumenöl  
4 EL saure Sahne,  
1 Bio-Limette  
1 gehäufter TL Rohrzucker,  
einige Spritzer Tabasco  
Salz

### ZUBEREITUNG

Gemüse komplett schälen, anschließend in Stifte in der Größe von Pommes Frites schneiden. Gemüsestifte auf ein beschichtetes Backblech legen. Mit Öl, Salz, Pfeffer, gemahlenem Koriander und Chilipulver würzen und mit den gemahlene Haselnüssen bestreuen. Backofen auf 180 Grad CircoTherm-Heißluft vorheizen. Die Pommes auf Einschubhöhe 3 für ca. 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Eventuell noch etwas nachsalzen.

Für den Dip alle Zutaten in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Mixstab pürieren bis eine feine, gleichmäßige Masse entsteht. Je nach Geschmack und Belieben mit Tabasco und Salz abschmecken.

Den Dip zusammen mit den Gemüse-Pommes servieren.