Rezept für knusprige Fächerkartoffeln mit veganem Schmalz und selbst gemachter Guacamole

Brennwerte	2801,3 kJ | 675,0 kcal
Eiweiß	7,1 g
Kohlenhydrate	43,9 g
Fett	43,9 g

Vorbereitung	20 Minuten
Gesamtzeit	1 Stunde 20 Minuten

FOOD FACTS

Die bescheidene Kartoffel ist ein Kraftpaket voller Nährstoffe. Sie ist reich an Kohlenhydraten und bietet eine gute Quelle für Vitamin B und C. Darüber hinaus liefert sie wertvolles Eiweiß, Kalium, Magnesium und Eisen. Dieses

Rezept ist vegan und eignet sich also auch für eine pflanzenbasierte Ernährung pflanzenbasierte Ernährung.

Fächerkartoffeln sind ein echtes Schlemmergericht, für welches die Kartoffeln eingeschnitten und im Ofen gebacken werden.

Hast du Lust auf ein kulinarisches Abenteuer? Dann entdecke jetzt unser leckeres Rezept für knusprige Fächerkartoffeln, verfeinert mit veganem Schmalz und serviert mit einer cremigen Guacamole. Fächerkartoffeln, auch als Hasselback-Kartoffeln bekannt, verdanken wir einem schwedischen Koch, der sie in seinem Restaurant Hasselbacken servierte. Seit seiner Erfindung haben sich Fächerkartoffeln, bzw. Hasselback-Kartoffeln weit über Schwedens Grenzen hinaus verbreitet und erfreuen sich heute weltweiter Beliebtheit – smaklig måltid!

Rezept für knusprige Fächerkartoffeln mit veganem Schmalz und selbst gemachter Guacamole

4 PORTIONEN simpel

FÄCHERKARTOFFELN

1000-1500 g Kartoffeln, festkochend

150-200 g Deli Reform rein pflanzliches Schmalz Zwiebel

GUACAMOLE

2 reife Avocados

1 Bio-Limette

20 ml Olivenöl

optional frischer Koriander, Chilischote

SONSTIGE ZUTATEN

Salz, Pfeffer

optional frische, glatte Petersilie

1 KARTOFFELN VORBEREITEN

Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen und fein fächern. Dafür schneidest du die einzelnen Kartoffeln so ein, dass dünne Scheiben entstehen. Aber nicht komplett durchschneiden! (Als Hilfe eignen sich zwei Essstäbchen vor und hinter der Kartoffel.) Die Kartoffeln legst du mit den Schnittflächen nach oben in eine feuerfeste Form. Heize den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vor.

2 KARTOFFELN BACKEN

Deli Reform rein pflanzliches Schmalz Zwiebel bei kleiner Hitze in einem Topf schmelzen. Anschließend beträufelst du die Kartoffeln damit reichlich. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen für etwa 50-60 Minuten goldgelb und knusprig backen. Zwischendurch beträufelst du erneut die Fächerkartoffeln mit Deli Reform rein pflanzliches Schmalz Zwiebel.

3 GUACAMOLE ZUBEREITEN

In der Zwischenzeit halbierst du die Avocados, entfernst den Kern, kratzt das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen und zerdrückst es mit einer Gabel grob. Das Ganze vermengt du jetzt mit etwas Limettensaft und dem Olivenöl. Dann schmeckst du alles mit Salz und Pfeffer ab. Nach Belieben verfeinerst du deine Guacamole mit fein gehacktem frischem Koriander und Chili.

4 SERVIEREN

Zum Schluss die Fächerkartoffeln noch einmal mit Deli Reform rein pflanzliches Schmalz Zwiebel beträufeln, nach Belieben mit frisch gezupfter Petersilie bestreuen. Serviere es am besten mit der selbst gemachten Guacamole. Guten Appetit!

5 TIPP

Zusätzlich mit fein geriebenem (veganem) Käse überbacken. Die Fächerkartoffeln sind mit einem frischen Salat eine ideale Mahlzeit, eigenen sich aber auch als leckere Beilage, die ihresgleichen sucht.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte