

# Marleens Cheesy Fries mit Tomaten & Mangodip

**Dauer: 50 Minuten**

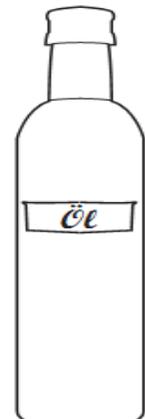
**Portionen: 4-6**

**Lies Dir das komplette Rezept durch, bevor Du beginnst!**

Gemüsepommes	Mango Dip	Tomaten Dip
3 Karotten	200g Quark	2 Tomaten
½ Sellerie	½ Mango	1 kleine Zwiebel
4 Kartoffeln	½ Limette	1 Zehe Knoblauch
1 EL Sesam	Curry (nach Geschmack)	50 g Tomatenmark
2 EL Parmesan	½ Bund Schnittlauch	50 g passierte Tomaten
6 EL Olivenöl	½ Bund Petersilie	
Thymian, Salz, Curry		

## Zubereitung: Gemüsepommes

1. Karotten, Sellerie und Kartoffeln waschen.
2. Das Gemüse schälen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.
3. Olivenöl, Sesam, Thymian, Curry, Parmesan und Salz in eine Schüssel geben und gut verrühren.
4. Die Gemüsepommes auf ein Backblech geben, die Marinade darüber geben und alles vermengen.
5. Das Blech in den Ofen geben und bei 180 Grad ca. 20 Min. backen.



## Zubereitung: Mango Dip



1. Mango waschen, schälen und in einem hohen Gefäß pürieren.
2. Quark hinzugeben.
3. Den Saft einer halben Limette pressen und hinzugeben.
4. Die Kräuter fein hacken und unterrühren.
5. Dip mit Curry und Salz abschmecken

## Zubereitung: Tomaten Dip

1. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden, je feiner desto besser.
3. Basilikum waschen und die Blätter abzupfen
4. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

***Viel Spaß und guten Appetit!***



**VIEL SPAß UND GUTEN APPETIT !**