

# Currykartoffeln mit Möhren-Joghurt-Soße

## Zutaten:

600g gekochte Kartoffeln  
 1 EL Olivenöl  
 1 mittelgroße Zwiebel  
 1-2 Knoblauchzehe  
 ca. 1 haselnussgroßes Stück Ingwer  
 2 TL Currypulver, Salz  
 2 Becher Joghurt (a 150g; 1,5% Fett)  
 2-3 TL Zitronensaft  
 200g Karotten  
 150g Mais

## Zubereitung:

1. Für die Soße: Joghurt mit Salz und Zitronensaft verrühren. Die Karotten in die Soße raspeln, den Mais zufügen und alles mischen.
2. Kartoffeln pellen, klein schneiden und in heißem Öl bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braun braten.
3. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und mitbraten.
4. Ingwer schälen, raspeln und zu den Kartoffeln geben. Mit Curry und Salz würzen und ca 1 Minute unter häufigem Wenden weiterbraten.
5. Den Salat zu den Currykartoffeln anrichten.

			kcal	EW g	F g	KH g	Bst g
<b>Currykartoffeln mit Möhren-Joghurt-Soße</b>							
600	g	Kartoffeln gegart	414	11,8	1	85	13,6
1	EL (10g)	Olivenöl	88	0,0	10	0	0,0
1	Stück (100g)	Gemüsezwiebel frisch	28	1,2	0	5	1,8
300	g	JOGHURT FETTARM MIND.1,5 ...	150	10,6	5	13	
200	g	Mohrrübe frisch	52	2,0	0	10	7,3
150	g	Zuckermais (Gemüsemais) gegart	134	4,9	2	24	4,3
<b>Gesamtsumme:</b>			<b>865</b>	<b>30,5</b>	<b>18</b>	<b>137</b>	<b>27,0</b>
<b>Gesamtsumme/2,00:</b>			<b>433</b>	<b>15,3</b>	<b>9</b>	<b>68</b>	<b>13,5</b>
			<b>kcal</b>	<b>EW</b>	<b>F</b>	<b>KH</b>	<b>Bst</b>