

Pellkartoffeln mit Gurkenquark



Zutaten für 4 Personen

12 mittelgroße Kartoffeln
(vorwiegend fest oder mehlig
kochend)

500 g Magerquark
150 g Naturjoghurt
(3,8% Fett)

1 Salatgurke

3 Zweige Basilikum
3 Zweige Dill
1 Knoblauchzehe

Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen, abbürsten und im Dampfdrucktopf garen.

Den Quark ohne die überstehende Flüssigkeit mit dem Joghurt in einer Schüssel verrühren.

Die Gurke waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Gurkenfleisch fein raspeln. Die Gurkenraspel etwa 10 Minuten stehen lassen und das ausgetretene Wasser abgießen oder für eine Salatsoße verwenden.

Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen, fein zerdrücken und zusammen mit der geraspelten Gurke und den Kräutern in die Quarkcreme unterheben.

Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Kartoffeln zusammen mit einem dicken Klecks Quark servieren.

Angaben pro Portion

Energie 309 kcal
Fett 2,0 g
Kohlenhydrate 45,5 g
Eiweiß 23,9 g
Ballaststoffe 4,1 g

Tipps

Pellkartoffeln passen sehr gut zu Fisch, insbesondere Heringszubereitungen und gemischten Blatt- oder Gemüsesalaten.

Essen Sie nur die ganz neuen Kartoffeln im Frühsommer mit der Schale, ansonsten sollten die Kartoffeln, wegen des Solanin Gehaltes unter der Schale, immer geschält werden.