

Pellkartoffeln mit Quark, Leinöl und Salat

Zutaten für 2 Personen:

- ✚ 4 mittlere Kartoffeln, festkochend (400g)
- ✚ 400 g Magerquark
- ✚ 4 EL Leinöl
- ✚ Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie
- ✚ 400 g gemischten Salat (ohne Dressing)

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser garen. Sie müssen nicht komplett mit Wasser bedeckt sein, es reicht auch zur Hälfte – der Wasserdampf gar mit. Gar sind sie, wenn man bei der Stäbchenprobe, z. B. mit einem Schaschlikspieß in der Mitte keinen festen Widerstand mehr spürt.

Wenn die Kartoffeln aus biologischem Anbau kommen, kann man sie auch gerne mit der Schale essen, das erhöht den Ballaststoffgehalt ☺. Den Quark mit etwas Wasser oder Milch glattrühren und nach Bedarf mit Pfeffer, Salz, Petersilie oder Schnittlauch würzen. Das Leinöl kann man nun in den Quark einrühren oder beim Essen extra servieren.

Den Salat waschen und herrichten, das kann gemischter Salat, Feldsalat oder Endivien sein. Hier ist mal kein Dressing angedacht, weil man den Salat gut gemischt zusammen mit dem Quark und den Kartoffeln essen kann.



Nährwerte pro Person: ca. 566 kcal, 32% Kohlenhydrate (22 g), 46 % Fett (13 g), 22% Eiweiß (15 g), 3 g Ballaststoffe