



Kartoffeln und Kräuterquark

Zubereitungszeit:



Zutaten

Kartoffeln

500g Magerquark

50ml Milch

Kräuter aus der Saison: (Brunnenkresse, Rucola, Rosmarin, Thymian)

Oder getrocknete Kräuter: Schnittlauch, Petersilie etc.

Salz

Pfeffer

Zucker

Anleitung zur Zubereitung

Schritt 1: Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Schritt 2: Kartoffeln waschen und schlechte Stellen wegschneiden.

Schritt 3: Wenn das Wasser kocht, die Kartoffeln garen bis sie stichfest sind.

Schritt 4: Den Magerquark in eine Schüssel geben. Dazu kommen die Kräuter (aus der Saison oder getrocknete) sowie 25ml Milch, Pfeffer sowie eine kleine Prise Zucker.

Schritt 5: Den Quark mit den Zutaten zu einer cremigen Masse zusammen rühren und nach und nach den Rest der Milch hinzugeben. Nach Bedarf noch abschmecken und nachwürzen.

Schritt 6: Die Kartoffeln abgießen

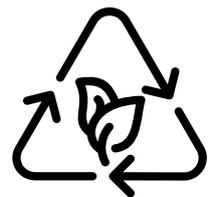
Schritt 7: Den Tisch decken und genießen

#Hagenbeck-tipp

Du kannst dieses Rezept ganz nach Lust variieren und verändern. Wenn du möchtest kannst du dir getrocknete Kräuter in den Quark machen oder auch Knoblauch für den extra kick. Wenn du keine Winterkräuter magst kannst du auch gemischte getrocknete Kräuter verwenden

#Bio-Bio

Kartoffeln sind reich an Kohlenhydraten, Eiweiß, Kalium, Magnesium und Eisen. Sie bestehen zu 80 Prozent aus Wasser und sind deshalb kalorienarm. Auch die Vitamine B1, B2 und C stecken reichlich in der Knolle. Pellkartoffeln enthalten mehr Kalium als beispielsweise gekochte Möhren oder Kürbis.



Feedback an:

e.schumacher@hagenbeck-schule.de