

Pellkartoffeln mit Leinöl und Quarkdips



Fotohinweis: Ölmühle Brändle / Wirths PR

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 TL Salz
- 1 TL Kümmel
- 2 Zwiebeln
- 500 g Magerquark
- 100 g Joghurt
- 6 EL vita-Leinöl
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 Beet Kresse

Zubereitung:

Kartoffeln mit Salz und Kümmel als Pellkartoffeln kochen. Die Zwiebeln abziehen und fein reiben. Den Quark mit Joghurt und 4 EL Leinöl cremig rühren, anschließend die Zwiebeln unterheben. Den Quark in 3 Portionen teilen. Für den Schnittlauchquark den Schnittlauch kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und in Röllchen schneiden, unter den Quark mischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Kressequark die Kresse mit einer Schere abschneiden, kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und unter die zweite Portion Quark heben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Quarkdips mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten, dabei die dritte Portion Quark mit dem restlichen Leinöl füllen.

Pro Person: 426 kcal (1783 kJ), 23,3 g Eiweiß, 16,6 g Fett, 43,5 g Kohlenhydrate

[zurück zur Übersicht](#)