Pellkartoffeln mit Kräuterquark

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	1 kg
Salz	
Dill, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Speisequark, Magerstufe	500 g
Joghurt, natur	100 g
Kressebeet	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf

1. Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 20 Min. weich garen.

2. In der Zwischenzeit Dill, Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und die Kräuter fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

3. In einer Schüssel Quark, Joghurt, die gehackten Kräuter, 1 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln nach Belieben pellen, längs aufschneiden, auf Tellern anrichten und mit Quark und Kresse servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Mit etwas gebräunter Butter servieren. Dafür 100 g Butter in einer Pfanne bei mittlerer Stufe für ca. 4 Min. goldbraun rösten und über die Pellkartoffeln träufeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	299 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	1 g