

Pellkartoffeln Rezepte

Pikanter Quark Zu Pellkartoffeln

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Kartoffelgerichte, Gemüsegerichte, Vegetarisch

40 g	Grünkern, (Dinkel)	500 g	Sahnequark, (40%F.i.Tr.)
250 ml	Gemüsebrühe, Instant	175 ml	Milch
1	kg Kartoffeln		Meersalz
2	Rote Zwiebeln		Pfeffer
100 g	Gewürzgurken		Kresse
8	Oliven, schwarz		

Grünkern in wenig Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in einem Sieb abtropfen lassen, dann in der Brühe 30 bis 35 Minuten garen. Anschließend kalt abspülen und wieder gut abtropfen lassen. Kartoffeln gründlich waschen und in reichlich Wasser 20 bis 25 Minuten garen.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Gewürzgurken ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Oliven vom Stein lösen und hacken. Quark, Milch und etwas Gurkenwasser verrühren. Gewürzgurken, Zwiebeln, Oliven und gegarten Grünkern, bis auf einen Teelöffel unterrühren.

Die Kresse abspülen, trocken schütteln und hacken. Die Hälfte der Kresse unter den Quark rühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abpellen. Grünkern und die restliche Kresse über den Quark streuen und servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten Pro Portion etwa 470 Kalorien!