



Pellkartoffeln mit Quark

und warmem Rote-Bete-Salat



30-40min



2 Personen

Ein Klassiker, der aus der deutschen Küche nicht wegzudenken ist: Pellkartoffeln mit Quark. Schnittlauch, Petersilie, Knoblauch, Limettenschale und Lauchzwiebeln verfeinern den cremigen Dip, Kresse und Limettensaft den schnell zubereiteten Salat aus vorgegarter Roter Bete. Wer mag, würzt die Pellkartoffeln noch mit geröstetem und zerstoßenem Kümmel.

Was du von uns bekommst

- 750g festkochende Kartoffeln
- 25g frische Petersilie, Schnittlauch & Dill
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Speisequark ⁷
- 1 Packung Kresse
- 1 Päckchen ganzer Kümmel
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Küchenschere
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 629.0kcal, Fett 21.1g, Eiweiß 24.0g, Kohlenhydrate 76.2g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** ggf. halbieren, ins kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



2. Kräuter schneiden

Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



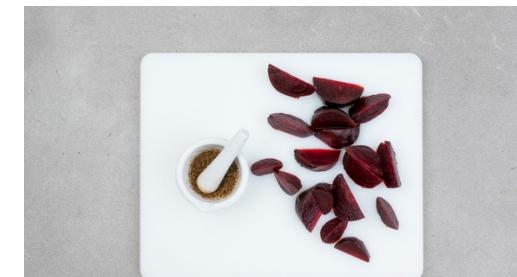
3. Kräuterquark zubereiten

Den **Quark** mit dem **Schnittlauch**, der **Petersilie**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Limettenabrieb** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit ca. der **1/2 des Knoblauchs oder mehr** würzen.



4. Dressing zubereiten

Den **Limettensaft**, 1EL Olivenöl, 1-2TL Wasser, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den **Dill** untermischen. Die **Kresse** mit einer Küchenschere vom Beet schneiden und nach Geschmack ca. die **1/2 der Kresse** zum **Dressing** geben.



5. Kümmel rösten

Den **Kümmel** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anrösten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den **Kümmel** mit den Fingern oder einem Mörser grob zerreiben. Die **Rote Bete** in ca. 2cm breite Spalten schneiden.



6. Rote Bete anbraten

Die **Rote Bete** in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. leicht anbraten und noch warm mit dem **Dressing** vermengen. Den **Kümmel** und die **restliche Kresse** über die **Kartoffeln** geben und den **Kräuterquark** und die **Rote Bete** dazu servieren.