



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.

- 1kg 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Küchenschere
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb
- Mörser und Stößel

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 629kcal, Fett 21.1g,
Kohlenhydrate 76.2g, Eiweiß 24.0g



In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **3/4 der Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die restlichen Kartoffeln werden für dieses Rezept nicht benötigt. 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.



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.



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.



Den **Kümmel** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen, dann den **Kümmel** mit den Fingern oder einem Mörser grob zerreiben. Die **1/2 der Rote Bete** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Dabei am besten Handschuhe und Schürze tragen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Rote Bete** verwenden.



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.



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