



Pellkartoffeln mit Quark

und warmem Rote-Bete-Salat



30-40min



3-4 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
- 500g festkochende Kartoffeln
- 50g frische Petersilie, Schnittlauch & Dill
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Speisequark ⁷
- 1 Packung Kresse
- 1 Päckchen ganzer Kümmel
- 1 Packung Rote Bete, vorggart

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

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

Energie 595kcal, Fett 20.8g,
Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 22.3g



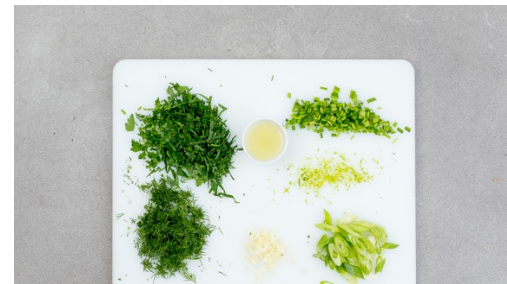
1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend 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.



4. Dressing zubereiten

Den **Limettensaft**, 2EL Olivenöl, 1EL 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.



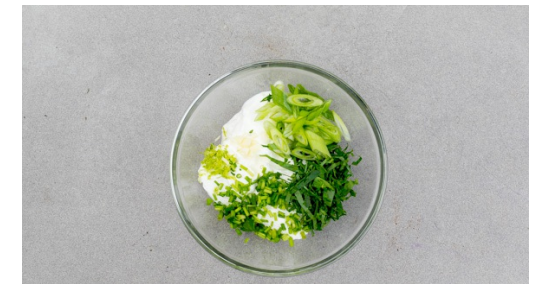
2. Kräuter schneiden

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 **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Kümmel anrösten

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 **Rote Bete** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Dabei am besten Handschuhe und Schürze tragen.



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.



6. Rote Bete anbraten

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.