



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.

- 2 750g festkochende Kartoffeln
- 2 25g frische Petersilie, Schnittlauch & Dill
- 1 unbehandelte Limette
- 2 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 1 Packung Speisequark ⁷
- 1 Packung Kresse
- 1 Päckchen ganzer Kümmel
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Kochtopf
- Pfanne
- Küchenschere
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



In einem großen 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.



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.



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.



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.



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 2-3Min. 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.