



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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 25g frischer Dill, P25g frische Petersilie, Dill & Schnittlauch & Schnittlauch
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Speisequark⁷
- 1 Packung Kresse
- 1 Päckchen Kümmel
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 682kcal, Fett 14.6g, Kohlenhydrate 114.7g, Eiweiß 28.8g



1. Kartoffeln kochen

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.



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.



2. Kräuter schneiden

Den **Schnittlauch** in kleine 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.



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 **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.



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 2-3Min. 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.