

Pellkartoffeln mit Kräuterquark

Zutaten

für 4 Personen

- 360 g Pellkartoffeln
- 1 TL Sesam oder Kümmel
- 200 g Magerquark
- 4 EL Milch 1,5% Fett oder Mineralwasser
- 1 kleine Zwiebel
- Dill, Schnittlauch, Petersilie, evtl. Kresse
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Pellkartoffeln

1. die Pellkartoffeln garen
2. abgekühlte Kartoffeln längs halbieren
3. mit Sesam oder Kümmel bestreuen
4. bei 200° C ca. 10 Minuten im Backofen backen

Kräuterquark

1. Kräuter waschen und klein schneiden, Zwiebeln fein würfeln
2. Quark mit Milch oder Wasser, Zwiebeln, Kräutern und Gewürzen verrühren und abschmecken

Nährwert

pro Person

Brennwert	ca. 98 kcal
Eiweiß	ca. 8 g
Fett	ca. 3 g
Kohlenhydrate	ca. 17 g
Ballaststoffe	ca. 2 g
BE	1 BE

Last update:
2016-05-06
07:49

rezepte:besucher:abendgerichte:pekrqu <http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:abendgerichte:pekrqu>

From:
<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:
<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:abendgerichte:pekrqu>

Last update: **2016-05-06 07:49**

