

**Pellkartoffeln mit Quarkdips, Leinöl und Kürbiskernöl**  
 (für 4 Personen)

- 1 kg Kartoffeln
- 1 TL Salz
- 1 TL Kümmel
- 2 Zwiebeln
- 500 g Magerquark
- 100 g Joghurt
- 4 EL Leinöl
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 Beet Kresse
- 2 EL Kürbiskernöl

Kartoffeln mit Salz und Kümmel als Pellkartoffeln kochen. Die Zwiebeln abziehen und fein reiben. Den Quark mit Joghurt und 4 EL Leinöl cremig rühren, anschließend die Zwiebeln unterheben. Den Quark in 3 Portionen teilen. Für den Schnittlauchquark den Schnittlauch kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und in Röllchen schneiden, unter den Quark mischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Kressequark die Kresse mit einer Schere abschneiden, kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und unter die zweite Portion Quark heben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Quarkdips mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten, dabei die dritte Portion Quark mit dem Kürbiskernöl füllen.

Pro Person: 426 kcal (1783 kJ), 23,3 g Eiweiß, 16,6 g Fett, 43,5 g Kohlenhydrate

Fotohinweis: Wirths PR

