



Pellkartoffeln mit Quark

dazu warmer 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 629.0kcal, Fett 21.1g, Eiweiß 24.0g, Kohlenhydrate 76.2g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die Kartoffeln ggf. halbieren, ins kochende Wasser geben und in ca. 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.



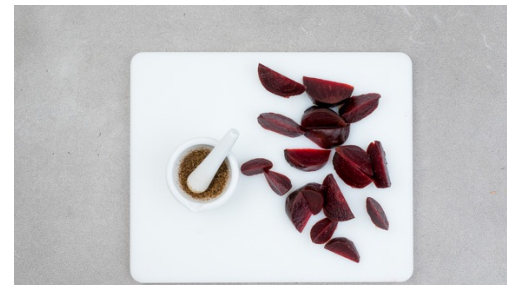
4. Dressing zubereiten

Den **Limettensaft**, 1EL Olivenöl, 1-2TL Wasser, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den **Dill** untermischen. Die Blättchen der **Kresse** abschneiden 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 hacken. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



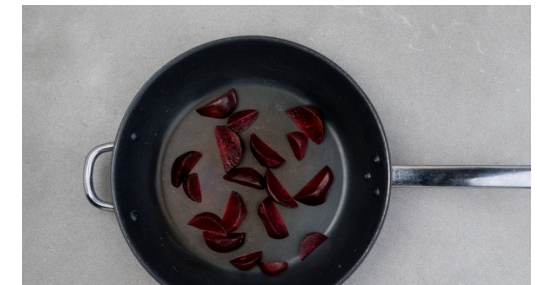
5. Kümmel rösten

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.



3. Kräuterquark zubereiten

Den **Quark** mit dem **Schnittlauch**, der **Petersilie**, der **Lauchzwiebel** und dem **Limettenabrieb** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit ca. der **1/2 des Knoblauchs** würzen.



6. Rote Bete anbraten

Die **Rote Bete** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**