

Rezept

Bayerischer Erdäpfelkas

Ein Rezept von Bayerischer Erdäpfelkas, am 24.05.2026

Zutaten

300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	1 milde Zwiebel
Salz	½ TL Kümmel
1 kleine Gewürzgurke	100 g Quark
150 g saure Sahne	Pfeffer
1 Bund Schnittlauch	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal, 4 g F, 6 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf mit Wasser bedeckt in ca. 25 Min. weich kochen, abgießen und etwas ausdampfen lassen. Noch warm pellen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.
2. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz mischen. Den Kümmel im Mörser so fein wie möglich zerstoßen. Die Gewürzgurke fein würfeln.
3. Zwiebel- und Gurkenwürfel mit dem Kümmel, dem Quark und der sauren Sahne unter die Kartoffeln mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Erdäpfelkas abschmecken, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.