

## Rezept

# Ofen-Süßkartoffel mit Kräuterquark

Ein Rezept von Ofen-Süßkartoffel mit Kräuterquark, am 15.12.2025

## Zutaten

### Ofenkartoffeln

- 4** Süßkartoffeln (ca. 200 g) **Salz**
- 60 g** Butter

### Gesäuertes Gemüse

- 1** weißer Rettich **2** Möhren
- 1** Bio-Salatgurke **40 ml** Apfelessig
- 20 g** Zucker **Salz**
- Pfeffer

### Kräuterquark

- ½ Bund** Minze **½ Bund** Dill
- ½ Bund** Schnittlauch **1** Schalotte
- 300 g** Quark (40 % Fett) **½** Bio-Salatgurke
- 1** Knoblauchzehe **Salz**
- Pfeffer

### Topping

- 50 g** Erdnusskerne **50 g** Röstzwiebeln
- ½ Bund** Minze **½ Bund** Koriandergrün

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Hauptgericht für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 660 kcal, 34 g F, 18 g EW, 69 g KH

## Zubereitung

- 1.** Ofenkartoffeln: Den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Die Süßkartoffeln gründlich waschen, salzen und in Alufolie einwickeln. Im Ofen (Mitte) auf dem Rost 30-35 Min. backen, bis sie gar sind. Dann die Kartoffeln von der Alufolie befreien, längs aufschneiden und das weiche Innere leicht mit einer Gabel aufbrechen. In der Mitte jeweils etwas Butter verteilen.
- 2.** Gesäuertes Gemüse: Den Rettich und die Möhren schälen und in ca. 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Gurke waschen oder schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurke ebenfalls in feine Streifen schneiden. Alles mit Apfelessig, Zucker, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Das Gemüse abgedeckt ca. 20 Min. ziehen lassen, dann abschmecken.

3. Kräuterquark: Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Minzeblättchen und Dillspitzen abzupfen und fein hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Alles mit dem Quark in eine Schüssel geben. Die Gurke waschen oder schälen und auf einer feinen Küchenreibe zum Quark reiben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

4. Topping: Die Erdnüsse auf einem Backblech verteilen und im noch heißen Ofen (160°, Umluft, Mitte) 10 Min. rösten. Kurz abkühlen lassen, hacken und mit den Röst-zwiebeln vermischen. Minze und Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

---

5. Anrichten: Die Ofenkartoffeln auf Teller verteilen und den Kräuterquark daraufgeben. Das gesäuerte Gemüse neben den Kartoffeln anrichten. Alles mit Erdnüssen, Röstzwiebeln, Minze und Koriander bestreuen.