

Rezept

Pellkartoffeln mit Gurken-Avocado-Quark

Ein Rezept von Pellkartoffeln mit Gurken-Avocado-Quark, am 20.04.2024

Zutaten

| | |
|---|----------------------------------|
| 500 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge) | Salz |
| 1 kleine Salatgurke (ca. 300 g) | $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone |
| 1 Avocado | 250 g Magerquark |
| 1 EL Olivenöl | $\frac{1}{2}$ Beet Kresse |
| $\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer | 2 TL Leinöl |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 30 g F, 24 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen, ungeschält in einem Topf mit Salzwasser bedecken, zugedeckt aufkochen und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze garen.

2. Inzwischen die Gurke waschen, putzen, schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herauschaben. Gurken hälften in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen.

3. Die Avocado halbieren, entkernen und schälen. Eine Avocadohälfte würfeln, die zweite in einem hohen Rührbecher zusammen mit Zitronensaft und -schale, Quark und Olivenöl fein pürieren. Kresse vom Beet schneiden, die Hälfte davon zusammen mit den Gurkenwürfeln unter den Quark heben. Diesen mit Salz und 1 Msp. Cayennepfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Quark mit Avocadowürfeln, restlicher Kresse und Cayennepfeffer bestreuen, mit Leinöl beträufeln und zu den Kartoffeln servieren.