

Pellkartoffel mit Zucchini-Sahne-Lauch-Quark

- für 4 Personen -

Zutaten:

1000 g Kartoffeln
500 g Speisequark 20 % Fett
2 El Leinöl
1 Zucchini, klein
50 ml Wasser
Schnittlauch, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Kartoffeln über dem Dämpfeinsatz ohne Salz ca. $\frac{3}{4}$ Stunde garen ·
Zucchini mit der Schale auf der großen Tropfenreibe reiben ·
Schnittlauch klein schneiden · Speisequark, Zucchini, Schnittlauch,
Leinenöl und Wasser vermengen; mit Pfeffer und Salz abschmecken ·
Kartoffeln erst kurz vor dem Verzehr salzen, wenn nötig

Nährwertangaben:

1 Portion = 342 kcal, 6 g Ball., 16 mg tier. Chol.
1 KHE = 65 g Kartoffeln