



Rezept für Ofenkartoffeln mit leichtem Kräuterquark

Einfaches Gericht mit Würze!

Was du wissen musst:

- Vorbereitungszeit: 5 Minuten
- Zubereitungszeit: 35 Minuten
- Arbeitszeit: 40 Minuten
- Für 4 Portionen

Das benötigst du:

Kartoffeln

- 1 kg Kartoffeln
- 3 Eßlöffel Öl
- Salz und Pfeffer

Quark

- 500 g Magerquark
- 250 g Schmand
- Salz und Pfeffer
- Cocktailtomaten
- Schnittlauch
- Liebstöckel
- Petersilie



So geht's:

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten, in gleichmäßige Viertel schneiden und mit Öl vermischen. Auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Ober- Unterhitze ca. 25-30 Minuten backen. Nach dem Abkühlen mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

Während die Kartoffeln im Ofen sind, kannst du bereits Liebstöckel, Petersilie und Schnittlauch fein schneiden oder von den Stängeln zupfen. Die Tomaten werden geviertelt und anschließend mit den Kräutern, Quark und Schmand verrührt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer gibst du der Mischung den letzten Schliff.

Guten Appetit!

Liebstöckel – Schon gewusst...

Liebstöckel wächst im Frühjahr und kann ein echter Riese werden. Du erkennst ihn an seinen langen runden Stängel, die sich oben weit verzweigen und gezackte Blätter tragen. Ursprünglich stammt er aus Südeuropa und Südwestasien. Aber,



obwohl er es gerne warm mag, fühlt er sich inzwischen auch in unseren Gärten wohl. Der Geschmack von Liebstockel erinnert etwas an Selleriepüree aus Omas Küche - leicht scharf, aber sehr lecker. Vielleicht kennst du ihn bereits unter dem Namen „Maggikraut“? Er eignet sich hervorragend zum Würzen von deftigen Gerichten wie Suppen oder Fleisch- und Fischgerichten.