



REZEPT DES JAHRES 2026

Kartoffeln mit Quark und Leinöl

Zutaten für 4 Portionen:

- 12 Große Kartoffeln vorwiegend festkochend
- 600 g Magerquark
- Etwas Milch oder Mineralwasser
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Paprika



Upgrade Leinöl	Upgrade Kräuter	Upgrade Nüsse und Samen
1 EL Leinöl pro Person	Schnittlauch, Petersilie, Dill, Kresse	1 EL geschrotete Leinsamen, Hanfsamen, Walnusskerne oder Flohsamenschalen

Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und ca 20-25 min kochen (Gabelprobe - wenn die Gabel leicht in die Kartoffel eindringt, ist die Kartoffel gar). Alternativ können die Kartoffeln auch mit Dämpfeinsatz gedämpft werden.

In der Zwischenzeit den Quark mit etwas Milch oder Mineralwasser cremig rühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Anschließend kann das Upgrade Ihrer Wahl hinzugefügt werden.