

Kartoffeln und Quark



Zutaten (für 1 Portion):

300g Kartoffeln
125g Quark (20% Fett)
125g Magerquark
75ml Milch (1,5% Fett)
20g Schnittlauch (frisch oder TK)

Zeitaufwand:

- 20-30 Minuten

478 kcal 60,3g KH 37,7g E 7,0g F



Kartoffeln mit Quark

Zubereitung:

- 1) Kartoffeln waschen, vierteln und etwa 15-20 Minuten (je nach Größe) in Salzwasser kochen. Sie können die Kartoffeln auch am Stück lassen, dann erhöht sich jedoch die Kochzeit (auf etwa 30 Minuten).
- 2) Während die Kartoffeln kochen, den Quark anrühren. Den 20% Quark und den Magerquark in eine Schüssel geben und mit der Milch cremig rühren.
- 3) Mit Kräutersalz, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- 4) Kartoffeln und Quark zusammen auf einem Teller anrichten.
- 5) Guten Appetit!





#ProTipp für mehr Protein

- Der Quark schmeckt auch sehr lecker, wenn Sie noch Shrimps oder Räucherlachs hinzufügen.

#ProTipp

- Sie können natürlich auch 250g Quark mit 10% Fett benutzen. Der ist bei uns im Supermarkt nur leider immer sehr schwer zu bekommen.

Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Kartoffeln (300g)	228	46,8g	5,7g	0,0g
Quark 20% Fett (125g)	123,8	4,5g	13,8g	5,5g
Magerquark (125g)	85	5,1g	15,0g	0,3g
Milch 1,5% Fett	35,3	3,7g	2,6g	1,1g
Schnittlauch (20g)	5,6	0,2g	0,6g	0,1g
Total 1 Portion	477,7	60,3g	37,7g	7,0g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>
<https://eatsmarter.de/>
 Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jejoskitchen.de