


| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|
|  | Thema Kartoffel | Datum : |
| | Kartoffelrezepte | |

Wir machen Pellkartoffeln mit Kräuterquark

Zutaten:

Kartoffeln, Quark, Kräuter, Salz, Sonnenblumenöl

Arbeitsgeräte:

- Kochtopf für Kartoffeln,
- eine Schüssel,
- ein Brettchen,
- ein Kräutermesser

Pellkartoffeln kochen

Zuerst waschen wir die Kartoffeln mit der Schale. Dann werden sie in einen Kochtopf getan und mit Wasser bedeckt. Der Herd wird auf die größte Stufe gestellt und der Topf aufgesetzt. Wenn das Wasser kurz vor dem Kochen ist, steigen kleine Gasbläschen vom Boden auf. Sie werden Siedebölen genannt.

Jetzt kannst du den Herd auf eine mittlere Stufe stellen.

Solange das Wasser noch blubbert, ist die Hitze groß genug.

Die Kartoffeln müssen je nach Größe 25 -30 Minuten kochen.

Dann kümmern wir uns um den Kräuterquark

Geeignete Kräuter sind:

- Petersilie
- Schnittlauch
- Löwenzahn
- Sauerampfer
- Brennessel
- Schafgarbe

Die Kräuter müssen zuerst gewaschen und mit einem Küchentuch trocken getupft werden. Dann legst du sie dir auf ein Brett und schneidest sie zuerst klein, danach werden sie noch gehackt und in den Quark gerührt.

Etwas Sonnenblumenöl macht den Quark feiner, man kann auch etwas Milch oder Joghurt dazugeben.

Dann muss alles nur noch mit etwas Salz abgeschmeckt werden. Wer es mag, kann Zwiebeln und Knoblauch ergänzen.