



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Frischer Kräuterquark mit Bratkartoffeln

- 4 TL GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter
- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 2 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 0,5 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 750 g Speisequark, mager
- 1 paar beliebige Gartenkräuter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frischer Kräuterquark mit Bratkartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,2 g Fett	49,5 g Kohlenhydrate	32,1 g Eiweiß	8 g Ballaststoffe	430 kcal
Brennwert				

Frischer Kräuterquark mit Bratkartoffeln

1. Kartoffeln garen:

1 kg festkochende Kartoffeln ca. 25 Min. in Wasser garen.

2. Kräuterquark zubereiten:

Während die Kartoffeln kochen, 1/2 Bund Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

1 Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken oder fein reiben.

750 g mageren Speisequark in einer Schüssel mit den Frühlingszwiebeln, dem Knoblauch und 4 TL **GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter** verrühren.

Ist der Quark zu fest, einfach etwas Wasser unterrühren.

3. Kartoffeln vorbereiten:

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, schälen und in ca. 2–3 cm große Würfel schneiden.

4. Bratkartoffeln anbraten:

In einer großen Pfanne 2 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** erhitzen.

Die Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Dann 2 TL **GEFRO Bratkartoffel Würzmischung** und 2 EL **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix** zugeben und alles 1–2 Min. weiterbraten.

5. Anrichten & Servieren:

Den Kräuterquark zusammen mit den heißen Bratkartoffeln auf Tellern anrichten.

Mit ein paar Blättchen frischer Gartenkräuter dekorieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Verwenden Sie möglichst die Kartoffelsorte „Drillinge“. Diese haben eine kurze Garzeit, müssen nicht geschält werden und können – je nach Größe – auch im Ganzen angebraten werden.

■ **Tipp:** Ein Spritzer Zitronensaft oder etwas Abrieb passt hervorragend in den Quark.

■ **Variante 1:** Fein gehackte frische Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie oder Dill untermischen.

■ **Variante 2:** Kartoffelwürfel vor dem Braten 10 Min. ausdampfen lassen – sorgt für kräftigere Bräunung.