

Leinölquark* mit Kartoffel

Zutaten:

- 8 mittelgroße Kartoffeln (mit Schale)
- 250 g Quark
- 100 g Naturjoghurt
- Kräuter der Saison
(Petersilie/Schnittlauch/Kresse...)
- ½ Paprika (rot oder gelb)
- Salz/Pfeffer
- *3 EL Lein-Drachenkopf-Chiasamenöl nach
Belieben



Zubereitung:

Für den Dip Kräuter klein schneiden und in die Quark-Joghurtmischung geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, eine halbe Paprika klein würfeln und unter den Quark verrühren. Nun das Öl in den Quark geben und verrühren. Kartoffeln (mit Schale) kochen. Der Quark wird zu den Kartoffeln gegessen und wer mag, kann nochmals einen Schuss Öl über die Kartoffeln geben.