

## Pellkartoffeln mit Gemüse und Kräuterquark

für eine Person

2 mittlere Kartoffeln  
250 g Kräuterquark  
1 EL Leinöl

200 g Pfannengemüse (hab n Rest Leipziger  
Allerlei und eine halbe Paprika verwendet)  
50 g Speck

Salz, Pfeffer



Die Kartoffeln waschen und mit etwas Salz und gemahlene Kümmel weich kochen, das Wasser sollte die Kartoffeln gerade so bedecken. Je nach Größe der Kartoffeln dauert das 25 bis 35 Minuten. Den Kräuterquark habe ich fertig gekauft, der günstigste hatte die kürzeste Zutatenliste mit überwiegend natürlichen Zutaten. Da rühre ich gerne noch etwas frische, getrocknete oder TK-Kräuter ein.

Frisches Gemüse waschen und klein schneiden oder eine möglichst naturbelassene TK-Gemüsemischung verwenden und ein paar Minuten mit gewürfeltem Speck in Pflanzenöl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, dann sind sie beim Pelln nicht ganz so heiß. Mit dem Quark anrichten und mit etwas Leinöl (viel Omega-3-Fettsäuren) übergießen und das Gemüse dazu geben.