



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 12 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)

Rote Kartoffeln mit Kräuterquark,

Meerrettich-Schmand und Räucherlachs

Rote Kartoffeln mit Schale sind nicht nur eine leckere Abwechslung, sie haben im Vergleich zu ihren herkömmlichen Verwandten einen viel höheren Phenolgehalt, der uns vor Krebs schützen soll und unsere Cholesterin- und Blutzuckerwerte senkt. Allerdings müssen sie länger gekocht werden!



30 min.



Stufe 2



Räucherlachs



Rote Kartoffeln



Knoblauch



Thymian



Schnittlauch



Meerrettich



Schmand



Gurke



Magerquark

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rote Kartoffeln	500 g	1000 g
Knoblauch	1/8	1/4
Thymian/Schnittlauch	15 g	30 g
Meerrettich	5 g	10 g
Schmand 7)	75 g	150 g
Magerquark 7)	250 g	500 g
Gurke	1	2
Räucherlachs 4)	200 g	400 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

4) Fisch 7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 539 kcal
Kohlenhydrate: 49 g,
Fett: 19 g, Eiweiß: 40 g
Ballaststoffe: 4 g

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Topf, Reibe, kleine Schüssel, große Schüssel

2



1 Kartoffeln waschen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden – nicht schälen - und in reichlich Salzwasser 15-20 Min. kochen. Mit einer Gabel anstechen, wenn die Gabel sich leicht herausziehen lässt, sind die Kartoffeln gar.

3



2 Knoblauch abziehen und fein hacken. **Thymian** und **Schnittlauch** waschen und trocken schütteln. Die Nadeln vom **Thymian** abstreifen und mit dem **Schnittlauch** fein hacken. **Meerrettich** schälen und fein reiben. **Gurke** waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

3 In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Meerrettich** (Vorsicht, frischer **Meerrettich** ist scharf – lieber etwas weniger verwenden und erst probieren!) und mit **Salz** und **Pfeffer** vermischen.

4 In einer zweiten Schüssel den **Quark** mit den frischen Kräutern, Knoblauch und 1 TL **Olivenöl** und Salz und Pfeffer gut verrühren.

4



5 Kartoffeln nach dem Garen abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Anschließend **Kartoffeln**, **Gurke** und Kräuterquark mischen und wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Räucherlachs mit Kräuterquark-Kartoffeln auf Tellern verteilen und mit einem Klecks Meerrettich-Schmand genießen.

5

