

# Kartoffeln mit Kräuterquark

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffeln:

1,2 kg vorw. festk. Kartoffeln	Salz	1 Lorbeerblatt
1 kl. getr. rote Chilischote	1 Knoblauchzehe (Scheiben)	4 EL braune Butter
2 Scheiben Ingwer	3 Kardamomkapseln (angedrückt)	3 cm Vanilleschote
1 Splitter Zimtrinde	mildes Chilisalز	

### Für den Quark:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	500 g Magerquark	100 ml Milch
1 EL Omega-3-Öl (Leinöl)	$\frac{1}{2}$ gerieb. Knoblauchzehe	1 Msp. gerieb. Ingwer
2 EL gemischte Kräuterblätter	mildes Chilisalز	1 Msp. Zitronen-Abrieb

### Außerdem:

4 Spitzen Mini-Basilikum

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser mit Lorbeerblatt, Chilischote und Knoblauch weich garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und sofort weiterverarbeiten.

Inzwischen für den Quark die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Danach die Gurkenhälften in 5 bis 8 mm große Würfel schneiden.

Den Quark mit Milch, Öl, Knoblauch und Ingwer in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer durchrühren, die Kräuter untermischen und den Kräuterquark mit Chilisalز und Zitronenschale würzen. Zuletzt die Gurkenwürfel unterheben.

In einer großen tiefen Pfanne die braune Butter mit Ingwer, Kardamom, Vanille und Zimt erwärmen. Die heißen Kartoffeln mit Lorbeerblatt, Chilischote, Knoblauch hinzufügen und darin wenden. Mit Chilisalز würzen.

Zum Servieren die Kartoffeln auf vorgewärmte Teller verteilen und den Kräuterquark dazu reichen. Mit Mini-Basilikum garnieren.

Alfons Schuhbeck am 02. Februar 2021