

Kartoffeln mit Leinöl

Zutaten für 2 Personen

Zeitaufwand bis zum fertigen Gericht ca. 30 Minuten

4 grosse oder 6 mittlere Kartoffeln / mehlig kochende sind sehr geeignet

150 g Quark / Halbfett

frische Kräuter / Schnittlauch, Kresse usw.

1 Knoblauchzehe / je nach Belieben

frischer Pfeffer / gemahlen

Leinöl

„Fleur de sel“ oder „Maldon“ Meersalz

–

Zubereitung

- 1 Kartoffeln waschen und bürsten, nicht schälen und in wenig Wasser dämpfen, bis sie gar sind
- 2 In der Zwischenzeit Kräuter waschen und trocken tupfen, fein hacken
- 3 Kräuter zum Quark geben und die Knoblauchzehe (oder ½ je nach Belieben) hineinpressen, mit Meersalz oder „Fleur de sel“ und Pfeffer würzen
- 4 Heisse Kartoffeln halbieren, salzen und Quark darüber geben. Kurz vor dem Servieren pro Kartoffel ca. 1 Teelöffel Leinöl darüber träufeln und geniessen!

Beilagen

Dazu passt ein pochiertes Ei oder ein gemischter Saisonsalat

Kartoffelsorten

Frühe Sorte, eher mehlig: Sirtema

Herbstsorte, eher mehlig: Agria / Bintje / Désirée und Urgenta (rotschalig)

Herbstsorte, eher fest: Charlotte / Nicola / Stella

Kalt gepresste Oele

Aufbewahrung: Gut verschlossen, dunkel und kühl. Durch Licht, Sauerstoff und Hitze oxidieren kaltgepresste Oele unterschiedlich schnell und werden dadurch schädlich.

Einkaufstipp: Gute (Bio)-Qualität in kleinen Mengen kaufen und nach dem Öffnen laufend verwenden. Lein/Leinsamen- oder Nachtkerzenöl innerhalb 4-6 Wochen aufbrauchen. (Z.B. als 4-wöchige Kur). Olivenöl ist ca. 6-12 Mte. haltbar.