

## Pellkartoffeln mit Quark



*vegetarisch*

*kleinkindtauglich*

*diabetistauglich*

### Zutaten für 4 Portionen:

- Kartoffeln
- 500 g Magerquark
- 1 Becher Vollmilchjoghurt
- 2 EL Schmand
- Salz
- Schnittlauch, Dill oder andere Kräuter
- Leinöl

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 20 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 35 Minuten

Für die Pellkartoffeln kocht ihr die Kartoffeln mit Schale bis sie beim Einstechen leicht vom Messer rutschen. Das dauert je nach Größe eurer Kartoffeln 15-20 Minuten. Als Pellkartoffeln eignen sich kleine Kartoffeln besonders gut – ihr braucht für sie allerdings auch etwas mehr Geduld beim Pellen.

In der Zwischenzeit könnt ihr den Quark anrühren. Dazu rührt ihr den Quark mit dem Joghurt, dem Schmand und der Milch cremig. Je nachdem welche Zutaten ich zu Hause habe, variiere ich meinen Quark. Ganz einfach funktioniert es auch nur mit Quark und Mineralwasser - so wird er ebenfalls sehr cremig. Ich gebe gern noch frischen Schnittlauch oder andere Kräuter aus meinem Garten oder getrockneten Dill dazu und schmecke den Quark dann mit Salz ab. Da die Kinder Zwiebeln leider so gar nicht leiden können, gibt es immer ein kleines Schälchen mit Zwiebelwürfeln extra dazu.

Wenn die Kartoffeln gar sind, gießt ihr sie ab und pellt die Schale ab. Dazu gibt es auch spezielles [Pellkartoffelbesteck](#) mit denen ihr die heißen Kartoffeln ganz bequem pellen könnt ohne euch die Finger zu verbrennen - eine Investition die sich lohnt.

Das Leinöl wird dann übrigens am Tisch über den Quark gegossen, ihr könnt aber auch einen Schluck in den Quark hineinrühren wenn ihr möchtet.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](#) und stöber in unserem [Shop](#).

