

Pellkartoffeln Rezepte

Pellkartoffeln Mit Kräuterquark Und Bohnen

Anzahl: 3 Portionen

Gattung: Gemüse, Sonstiges, Vegetarisch

600 g	Kartoffeln	200 g	Schmant
600 g	Bohnen	250 g	Speisequark
1/4 Liter	Gemüsebrühe (Instant)		Pfeffer
1	kleine Salatgurke		Kräutersalz
1	rote Zwiebel	30 g	Butter
1	Bund glatte Petersilie		

Die Kartoffeln gar kochen. Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden und in Gemüsebrühe gar kochen.

Gurke schälen und grob reiben; Zwiebel und Petersilie fein hacken. mit Schmant und Quark verrühren und mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

Kartoffeln abgießen und pellen, die Bohnen mit Petersilie in Butter schwenken.

Alles zusammen anrichten.

Vorbereitung ca. 15 Minuten. Garzeit ca. 30 Minuten.

Pro Portion ca. 440 kcal / 1848 kJ / 3,5 Be.