

Ofenkartoffel mit Quark und regionalem Leinöl



einfach



ganzjährig



30 Minuten



vegetarisch

Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN 1 kg Ofenkartoffeln, 500 g Magerquark, 100 ml Leinöl, 150 g Saure Sahne, 2 Lauchzwiebeln, 30 g Alfalfasprossen, etwas Bratöl, Salz & Pfeffer nach Belieben.

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und abbürsten, sodass keine Erde mehr an ihnen klebt. Dann mit einer Gabel oder einem Holzspieß mehrfach die Schale einstechen. Anschließend die Kartoffeln dünn mit etwas Bratöl einreiben, auf ein Blech legen und in den Ofen geben. Temperatur auf 200 Grad einstellen.

Je nach Größe der Kartoffeln nun für 50 bis 70 Minuten backen. Zwischendurch immer mal wieder durch Hineinstechen den Gargrad überprüfen. Derweil den Quark anrühren. Dazu den Quark mit der sauren Sahne, Salz und das Leinöl cremig verrühren. Die Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden und mit in den Quark geben. Zum Schluss noch mit Pfeffer würzen und in eine schöne Schale füllen. Die Alfalfasprossen durch ein Sieb mit kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und in eine kleine Schale geben. Wenn die Kartoffeln weich sind, aus dem Ofen nehmen und auf Tellern portionsweise verteilen. Den Quark und die Sprossen mit auf dem Tisch stellen. Nun kann sich jede*r die Kartoffel nach Belieben zubereiten. In der Mitte durchschneiden, mit einer guten Portion mit Quark füllen und mit Sprossen bestreuen oder das Fleisch der Kartoffel mit der Gabel zerdrücken und mit Quark vermengen. Je nach Vorliebe. Lasst es euch schmecken!