



Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Rohkostsalat

Obwohl sie ursprünglich aus Südamerika kommt, gilt die Kartoffel als DAS heimische Gemüse schlechthin. Haupt-Erntezeit ist Spätsommer/Frühherbst. Abgesehen von den sehr speziellen Frühkartoffel-Sorten. Sie lassen sich wunderbar mit Dingen kombinieren, die der Garten der Jahreszeit entsprechend hergibt. Als Beilage zu Gemüse, aber auch zu Rohkost. Das Menü wird durch Kräuterquark komplettiert. Alle gängigen Bio-Firmen benutzen für ihre Soja-Produkte Soja, das in Rheinland Pfalz, Baden-Württemberg oder Österreich angebaut wird. Das Ergebnis ist eine schnelle, gesunde und leckere Variante von Pellkartoffeln mit Kräuterquark.

Zutaten:

- 1 Becher Sojaghurt
- 1 Bund frische Gartenkräuter (ersatzweise 1 Päckchen TK-Gartenkräuter)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Leinöl
- Meersalz, schwarzer Pfeffer (Mühle)

Zubereitung:

1. Den Sojaghurt abtropfen lassen. Dazu könnt Ihr z.B. ein Teesieb in ein größeres Glas hängen, den Sojaghurt hineingeben, zudecken, und im Kühlschrank abtropfen lassen. Berufstätige können das schnell machen, bevor sie zum Job müssen.
2. Bevor Ihr den Quark weiterverarbeitet, schnell die Pellkartoffeln aufsetzen. Die Menge richtet sich nach Eurem Bedarf. Ratsam ist es, gleich große Kartoffeln zu verwenden. Und je kleiner die Früchte sind, desto schneller werden sie gar. Wenn Ihr Drillinge verwendet, könnt Ihr sie anschließend mit Schale essen.
3. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
4. Die abgetropfte Quarkmasse mit dem Leinöl verrühren
5. Die Zwiebel zugeben.
6. Die Kräuter, sofern Ihr frische Kräuter verwendet, zerhacken, und ebenfalls dazu geben.
7. Alles vermischen, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rohkost:**Zutaten:**

1 kl. Apfel
½ TL Kräuter oder Weißweinessig mit etwas Zucker vermischt
1 kl. Möhre
1 kl. Rote Bete
1 kl. Zwiebel
2 EL Leinöl
1 EL Walnussöl
Meersalz, schwarzer Pfeffer (Mühle)

Zubereitung:

1. Die beiden Ölsorten miteinander mischen.
2. Das Gemüse putzen und der Reihe nach reiben.
3. Den Apfel zuerst, und dann mit dem Essig-Zucker-Gemisch vermischen, damit er nicht braun wird.
4. Dann die Möhre.
5. Zuletzt die Rote Bete. In Rezeptbüchern wird empfohlen, dabei Einweg-Handschuhe zu tragen. Kochen ist ein Handwerk. Und HandwerkerInnen kann ruhig anzusehen sein, dass sie ihre Hände zum Arbeiten benutzen ;-)
Die rote Verfärbung wäscht sich auch relativ schnell wieder ab. Ein größerer Abwasch kann dabei übrigens durchaus hilfreich sein ...
6. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
7. Alles vermischen, das Öl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Evtl. mit Kräutern, Sprossen und/oder Kresse garnieren. In der Zwischenzeit sind auch die Pellkartoffeln gar. Alles anrichten, und sich schmecken lassen. Tipp: Mehr Kartoffeln kochen als Ihr braucht, und am nächsten Tag Bratkartoffeln machen.