



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

#### GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Frischer Kräuterquark mit Bratkartoffeln

- 4 TL GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter
- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 2 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 750 g Speisequark, mager
- 0,5 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 paar beliebige Gartenkräuter

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Frischer Kräuterquark mit Bratkartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,2 g Fett 49,5 g Kohlenhydrate 32,1 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe 430 kcal Brennwert

### 1 Kartoffeln garen:

1 kg festkochende Kartoffeln ca. 25 Min. in Wasser garen.

### 2 Kräuterquark zubereiten:

Während die Kartoffeln kochen, 1/2 Bund Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken oder fein reiben. 750 g mageren Speisequark in einer Schüssel mit den Frühlingszwiebeln, dem Knoblauch und 4 TL GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter verrühren. Ist der Quark zu fest, einfach etwas Wasser unterrühren.

### 3 Kartoffeln vorbereiten:

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, schälen und in ca. 2-3 cm große Würfel schneiden.

### 4 Bratkartoffeln anbraten:

In einer großen Pfanne 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl erhitzen. Die Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Dann 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung und 2 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix zugeben und alles 1-2 Min. weiterbraten.

### 5 Anrichten & Servieren:

Den Kräuterquark zusammen mit den heißen Bratkartoffeln auf Tellern anrichten. Mit ein paar Blättchen frischer Gartenkräuter dekorieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Verwenden Sie möglichst die Kartoffelsorte "Drillinge". Diese haben eine kurze Garzeit, müssen nicht geschält werden und können - je nach Größe - auch im Ganzen angebraten werden. Tipp: Ein Spritzer Zitronensaft oder etwas Abrieb passt hervorragend in den Quark. Variante 1: Fein gehackte frische Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie oder Dill untermischen. Variante 2: Kartoffelwürfel vor dem Braten 10 Min. ausdampfen lassen - sorgt für kräftigere Bräunung.