

# Backkartoffel mit Gurken-Sahnedillquark

- für 4 Personen -

## Zutaten:

1000 g Kartoffeln  
1 EL Rapsöl  
500 g Speisequark 20 % Fett  
2 El Leinöl  
1 Gurke  
Dill, Pfeffer, Salz

## Zubereitung:

Kartoffeln waschen, längs halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech ausgelegt mit Backpapier geben, kreuzweise einschneiden und mit Rapsöl bestreichen, salzen · Im vorgeheizten Backofen 50 Minuten bei 170 °C Umluft backen · Gurke auf der großen Tropfenreibe reiben · Dill klein schneiden · Speisequark, Gurke, Dill, Leinöl vermengen; mit Pfeffer und Salz abschmecken

## Nährwertangaben:

1 Portion = 350 kcal, 6 g Ball., 16 mg tier. Chol.  
1 KHE = 65 g Kartoffeln