

## Pellkartoffel mit Zucchini-Sahne-Lauch-Quark

- für 4 Personen -

### Zutaten:

1000 g Kartoffeln  
500 g Speisequark 20 % Fett  
2 El Leinöl  
1 Zucchini, klein  
50 ml Wasser  
Schnittlauch, Pfeffer, Salz

### Zubereitung:

Kartoffeln über dem Dämpfeinsatz ohne Salz ca.  $\frac{3}{4}$  Stunde garen ·  
Zucchini mit der Schale auf der großen Tropfenreibe reiben ·  
Schnittlauch klein schneiden · Speisequark, Zucchini, Schnittlauch,  
Leinenöl und Wasser vermengen; mit Pfeffer und Salz abschmecken ·  
Kartoffeln erst kurz vor dem Verzehr salzen, wenn nötig

### Nährwertangaben:

1 Portion = 342 kcal, 6 g Ball., 16 mg tier. Chol.  
1 KHE = 65 g Kartoffeln