



ZENTRUM FÜR
AMBULANTE REHABILITATION
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

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