

Rezeptideen zum Herbstanfang

Ofenkartoffel mit Kräuterquark

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kartoffeln
(am besten mittelgroße, neue Kartoffeln mit zarter Schale)
2 Zehen Knoblauch
80 g Butter
1 EL Rosmarin
Meersalz aus der Mühle
bunter Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. Kreuzkümmelpulver



Zutaten für den Kräuterquark

500 g Quark, mager
4 EL Milch oder Wasser (Mineralwasser sorgt für eine cremige Konsistenz)
½ Bund Petersilie, glatt
½ Bund Schnittlauch
1 kleine Schalotte
evtl. Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Kartoffeln mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden.
- Knoblauch schälen und mit der Knoblauchpresse oder dem Messerrücken zerkleinern.
- Butter vorsichtig in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Sie darf auf keinen Fall braun werden oder verbrennen!
- Knoblauch, Rosmarin, Meersalz, Pfeffer und Kreuzkümmel in die Butter rühren und etwa 5 Minuten ziehen lassen.
- Den Backofen auf 200-220 °C (Umluft 180-200°C) vorheizen.
- Kartoffeln mit der Butter einpinseln. Je nach Kartoffelgröße für 20-30 Minuten backen. Am besten mit einem Holzstäbchen prüfen, ob die Kartoffeln gar sind.
- Während der Backzeit den Kräuterquark herstellen:
Quark in eine Schüssel geben und mit Milch oder Wasser glattrühren.
- Petersilie und Schnittlauch waschen, trockenschütteln. Petersilie mitsamt Stängeln hacken, Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

- Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.
- Kräuter und Schalottenwürfel zum Quark geben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kartoffeln auf dem Teller anrichten, mit etwas grobem Meersalz und buntem Pfeffer garnieren und etwas Kräuterquark dazugeben.



INFOBOX

Ofenkartoffeln, auch Backkartoffeln genannt

Ofenkartoffeln oder Backkartoffeln sind ungeschälte Kartoffeln, die ohne Zugabe von Flüssigkeit im Backofen oder in der Glut eines Feuers, auf dem Grill oder im Erdofen gegart werden. Diese gebackenen Kartoffeln werden entweder als Beilage zu gegrilltem bzw. gebratenem Fleisch oder sogar als Hauptgericht, oft mit Kräuterquark oder Sauerrahm und Salat, gegessen.

Ofenkartoffeln liefern Vitamin C und nennenswerte Mengen von B-Vitaminen (insbesondere Vit. B6 und Folsäure). Zudem sind Kartoffeln eine gute Kaliumquelle. Da die genannten Nährstoffe wasserlöslich sind, bleiben sie bei der Zubereitung im Backofen zum größten Teil erhalten. Der Fettanteil des kompletten Ofenkartoffelgerichts variiert je nach der Auswahl des Toppings.