

# apoday® Rezepte



## Gefüllte Kartoffeln mit Kräuterquark

2 mittelgroße Kartoffeln (à 150 g)

100 g Magerquark

2 EL Buttermilch

Pfeffer

Salz

1 EL fein gewiegte Kräuter

(z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)

Kümmel

1 EL gelbe Paprikawürfel

1 EL rote Paprikawürfel

Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereiten. Inzwischen Quark mit der Buttermilch cremig rühren, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Mit Kräutern, Kümmel und Paprika vermengen. Den oberen Teil der Kartoffeln abschneiden, die Kartoffeln mit einem Löffel leicht aushöhlen und mit Kräuterquark füllen.

300 kcal (1256 kJ), 21,3 g Eiweiß, 1,8 g Fett,  
49,5 g Kohlenhydrate