

apoday® Rezepte

Hauptmahlzeit

Kartoffeln mit Tsatsiki

2 große, vorwiegend festkochende, Kartoffeln (ca. 400 g)
1/4 Salatgurke
1/2 kleine Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
2 EL fein gewiegter Dill
50 g Magerquark
50 g Saure Sahne
2 TL Zitronensaft
Salz
weißer Pfeffer

Kartoffeln gründlich abbürsten, abspülen und mit der Schale gar kochen. Salatgurke gut waschen. Einige dünne Gurkenscheiben zum Anrichten abschneiden und eine Schale damit auslegen. Die restliche Gurke fein raspeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln, den Dill fein wiegen. Alles mit Quark, Saurer Sahne und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Kartoffeln mit einem Löffel etwas aushöhlen und mit Tsatsiki füllen. Mit einigen Gurkenscheiben anrichten.

388 kcal (1623 kJ), 18,3 g Eiweiß, 5,8 g Fett, 65,6 g Kohlenhydrate