



Frühlingsquark mit Wedges

Knusprige Kartoffelspalten aus dem Ofen und ein Quark mit dem ersten, frischen Grün des Frühlings ergänzen sich vortrefflich

Für 3 Portionen / vegetarisch

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Pro 100 g:

1017 kJ / 243 kcal

F: 4,6 g, davon 1,0 g gesättigte Fettsäuren, K: 33 g,
davon 3 g Zucker, E: 19 g, Salz: 0,03 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Bärlauch
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 500 g Magerquark
- 1 Becher Schmand
- 1 Zitrone

Zutaten aus dem Vorrat:

- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver (edelsüß)

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Kartoffel schälen und in Spalten vierteln. In einer Schüssel mit Olivenöl, 1 TL Salz und 2 TL Paprikapulver vermischen. Gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 30 Minuten backen, bis die Wedges leicht gebräunt und durchgebacken sind. Die Garzeit hängt von der Größe der Kartoffeln ab!
2. In der Zwischenzeit Bärlauch, Lauchzwiebeln und Radieschen putzen und waschen. Den Bärlauch in feine Streifen schneiden, die Lauchzwiebeln in dünne Halbringe und die Radieschen fein würfeln.
3. Quark und Schmand in einer großen Schüssel geschmeidig rühren. Bärlauchstreifen, Lauchzwiebelringe und Radieschenwürfel – bis auf jeweils einen Esslöffel als Deko – mit dem Quark-Schmand homogen verrühren.
4. Mit Salz, frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und Saft einer Zitrone abschmecken.
5. Quark mit Deko bestreuen und zusammen mit den Wedges servieren.

Tipp

Dazu schmecken gekochte Eier. Wer mag, kann auch abgeriebene Zitronenschale mit unter den Quark rühren. Die Kartoffeln schmecken auch phantastisch mit frischen Rosmarin-Nadeln, die man mit zu der Marinade aus Öl, Salz und Paprikapulver gibt.