

Rezepttipp

Pellkartoffeln mit Leinölquark

Zutaten:

1 kg festkochende Kartoffeln
500 g Magerquark
etwas Mineralwasser mit Kohlensäure
1 Zwiebel
1 Bund Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Dill, ...)
3 EL Leinöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Schale kochen.
Den Quark mit etwas Mineralwasser (mit Kohlensäure) glatt rühren.
Die Zwiebel und die Kräuter klein schneiden und unter den Quark heben.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Leinöl unterrühren.

Leinöl

Das goldgelbe Leinöl aus kalt gepresster Leinsaat dient seit Jahrhunderten als entscheidende Beigabe für das frühere Arme-Leute-Essen. „Pellkartoffeln mit Leinölquark“.

Das Lausitzer Leinöl besticht nicht nur durch seinen unverwechselbaren Geschmack, sondern auch durch seinen hohen Gesundheitswert. Denn die Zusammensetzung dieses Öles zeichnet sich durch einen bemerkenswerten Gehalt an der ernährungsphysiologisch besonders wertvollen Linolensäure aus.

Warum Pellkartoffeln?

Kartoffeln bestehen aus 78 % Wasser, 15 % Kohlenhydraten (Stärke), 2 % Eiweiß und 2 % Ballaststoffen. Die Knolle enthält fast kein Fett, aber wertvolle Vitamine (Vitamin C, Vitamin B1 und B2) und Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen). Viele Nährstoffe sitzen dicht unter der Kartoffelschale, deswegen sollten Kartoffeln am besten mit der Schale als Pellkartoffel gekocht und gegessen werden.

Rezeptideen und Infos zu regionalen und saisonalen Produkten gibt es im Regional und Servicebereich unter:

www.ekz-marienstern.de

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

