



HAUPTGANG

BRATKARTOFFELN MIT BROCCOLI UND QUARKSAUCE



★★★★★ (200)

35 MINUTEN
FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 800 g** festkochende Kartoffeln
- 1** Knoblauchzehe
- 4 EL** HOLL-Rapsöl
- 1** Broccoli (ca. 200 g)
- 1 ½ dl** Gemüsebouillon
- Salz & Pfeffer
- ½ Bund** frische Minze
- ½ Bund** Petersilie
- ½** Zitrone, Schalenabrieb
- 3 EL** Pinienkerne, angeröstet

Zutaten Quarksauce

- 250 g** Magerquark
- ½** Zitrone, Schalenabrieb
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1** Die Kartoffeln unter fliessendem Wasser bürsten, trockentupfen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Das Öl in einer grossen Bratpfanne erwärmen. Die Kartoffeln mit dem Knoblauch in die Pfanne geben, 5 bis 8 Minuten goldgelb, aber nicht zu dunkel, anbraten.
- 2** Unterdessen den Broccoli waschen und in Röschen teilen. Zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Mit der Bouillon ablöschen und die Hitze reduzieren. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren gar kochen.
- 3** Für die Quarksauce Magerquark, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer vermischen.
- 4** Die Minze und die Petersilie grob hacken. Kurz vor dem Servieren mit den Kartoffeln vermengen. Mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen und mit der Quarksauce servieren.

TIPP

- Anstelle von Pinienkernen geröstete Cashewnüsse verwenden.
- Der Broccoli kann nach Belieben mit anderem Gemüse, z.B. Zucchini oder Aubergine ersetzt werden.