

Pellkartoffeln mit Budwigcreme & Rote-Bete-Monden

Zubereitungszeit: Gelingt leicht, 10 Min. + 30 Min. Garzeit - Für 2 Personen



Zutaten:

180 g	Kartoffeln
250 g	Magerquark
2 EL	Leinöl
2 EL	Sonnenblumenkerne
	Frisch gehackte Kräuter, z. B. Dill, Petersilie
	Salz
40 g	Rote Bete
60 ml	Rote-Bete-Saft
1 TL	Vollkorn-Reismehl

Zubereitung:

Die Kartoffeln dämpfen. Den Quark mit dem Schneebesen glatt rühren, das Leinöl dazugeben und so lange rühren, bis das ganze Öl emulgiert ist. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das gibt der Budwigcreme ein tolles Aroma. Sonnenblumenkerne und Kräuter dazugeben und etwas salzen. Alles noch einmal gut untereinanderheben.

Die Rote Bete schälen und in Form von Halbmonden zuschneiden (tournieren). In dem Rote-Bete-Saft weich kochen und mit Reismehl binden.