

Informationen zur Sendung vom 09.04.2024

Quetschkartoffel aus dem Backofen mit Frühlings-Dip

Von Ulla Scholz

Zutaten (3 Portionen)

1 kg neue Kartoffeln (festkochend)
150 ml Olivenöl
2-3 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer

Außerdem

1 Bund Radieschen

Dip

250 g Mager-Quark
250 g Naturjoghurt 3,8 % Fett
Kräuter nach Wahl: Bärlauch, Löwenzahn,
Brennnessel, Giersch, Minze etc.
½ unbehandelte Zitrone
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Pellkartoffeln waschen und circa 25 Minuten garen. Währenddessen den Knoblauch schälen und zusammen mit dem Olivenöl fein pürieren.

Die Kräuter waschen und in einem Sieb oder in einer Salatschleuder gut abtropfen lassen. Anschließend in feine Streifen schneiden.

Quark und Joghurt in eine Schüssel geben und mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und die gehackten Kräuter unterheben. Den Dip zur Seite stellen und etwas ziehen lassen.

Die Pellkartoffeln abschütten und kurz ausdampfen lassen. Ein passendes Backblech bereitstellen und mit Öl einpinseln. Die Kartoffeln dicht an dicht auflegen und mit dem Boden eines stabilen Trinkglases oder einem Kartoffelstampfer jedes Exemplar leicht flachdrücken. Das Gemüse salzen, mit Pfeffer bestreuen und $\frac{2}{3}$ des Knoblauchöls gleichmäßig auftragen.

Das Blech für circa 35 Minuten bei 180 Grad auf mittlerem Einschub in den Backofen geben. Wer mag, kann die Exemplare zwischendurch einmal umdrehen. Dann das restliche Öl auftragen und weiter backen.

Die Radieschen putzen und waschen. Entweder im Ganzen mit dem Stielansatz in eine kleine Schüssel geben oder in feine Scheiben hobeln und zur Seite stellen.

Anrichten

Die gerösteten Ofenkartoffeln mit dem Blech auf den Tisch stellen und dazu Quarkdip und Radieschen reichen.

Informationen zur Sendung vom 09.04.2024

Quetschkartoffel aus dem Backofen mit Frühlings-Dip

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Pellkartoffeln

Um diese Jahreszeit haben heimische Kartoffeln schon eine lange Lagerzeit hinter sich und weisen oft grüne Stellen auf oder treiben Keime aus. Wer die Exemplare vom Vorjahr großzügig schält und Schadhaftes – wie grüne Stellen oder Triebe – abschneidet, kann alte Kartoffeln bedenkenlos verwenden. Anders verhält es sich mit Pellkartoffeln. Besonders dann, wenn – wie hier im Gericht – die Schale mitverzehrt wird. In dem Fall neue Kartoffeln kaufen und am besten auf Bio-Ware zurückgreifen, da das Gemüse nicht behandelt ist.

Kartoffeln am Vortag kochen

Stärkehaltige Lebensmittel wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln lassen sich besser verstoffwechseln, wenn wir sie im Kühlschrank circa 12 Stunden ruhen lassen. Dabei bildet sich resistente Stärke, die dafür sorgt, dass der Blutzuckerspiegel langsamer ansteigt. Ein weiterer kleiner Nebeneffekt: Es werden etwas weniger Kalorien aufgenommen.

Wildkräuter sammeln

Wildkräuter an abgelegenen Stellen sammeln, gut abwaschen in einer Salatschleuder trocknen. Am besten schmecken Kräuter, wenn sie noch vor der Blüte geerntet werden. Dann sind die Blättchen jung und zart. Zum Sammeln eignen sich zum Beispiel: Knoblauchrauke, Bärlauch, Giersch, Brennnesseln oder Löwenzahn. Vorsicht bei giftigen Doppelgängern: Bärlauchblätter nicht mit Maiglöckchen verwechseln! Allerdings blühen zurzeit schon die Maiglöckchen, da es viel zu warm für die Jahreszeit ist. An der Blüte erkennt man den Unterschied sofort. Bärlauch riecht sehr intensiv und die Blätter sind viel zarter als die vom Maiglöckchen. Wer unsicher ist, sollte besser eine erfahrene Person fragen oder eine Kräuterwanderung mitmachen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz