



Unser Rezept

DER WOCHE

BLATTKOHL-BRATKARTOFFELN

HERZHAFT UND FRISCH

ZUTATEN

1 Bund Blattkohl
500 g Kartoffeln (am besten vorgekocht vom Vortag)
4 Frühlingszwiebeln
100 g Räuchertofu (alternativ: Speck oder einfach weglassen)
etwas Öl zum Braten
Salz & Pfeffer

Für den Kräuterquark:
1 Bund frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Dill)
500 g (Soja-)Joghurt oder Quark
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe (gepresst)
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Blattkohl in feine Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Kartoffeln und Räuchertofu ebenfalls in Würfel schneiden.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Räuchertofu kurz knusprig anbraten. Dann die Kartoffeln dazugeben und goldbraun rösten.

Blattkohl und Frühlingszwiebeln hinzufügen, alles gut vermengen und bei mittlerer Hitze 5 – 10 Minuten braten, bis alles schön gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten für den Kräuterquark in einer Schüssel verrühren, abschmecken und kurz ziehen lassen.

Die Bratkartoffeln auf Tellern anrichten, mit einem Klecks Kräuterquark servieren und nach Belieben mit frischem Salat kombinieren.

Fertig!



WEIERHÖFER
Gartengemüse