



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr bei oeins, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats September 2006: „Leicht und lecker“

von Gabriele Cingon-Büchner

Kartoffeln vom Blech mit Radieschenquark

Zutaten für 4 Personen

- 1-1,5 Kilo Kartoffeln
- Gewürze nach eigenem Geschmack
z.B. Salz, Pfeffer, Paprika
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl oder Olivenöl

Radieschenquark

- 1 Bund Radieschen, wer möchte kann noch Kräuter dazugeben
- 500 g Quark
- 150 g Joghurt
- 100 ml. Milch
- etwas Zitronensaft und Pfeffer

Das brauchst du dazu

- Gemüsebürste
- Großes Backblech
- Backpapier
- Pürrierstab oder Gemüsereibe
- Rührschüssel
- Küchenmesser
- Löffel, Kochlöffel, Topflappen
- Schneidebrett

Zubereitung

Die Kartoffeln ordentlich mit Wasser abscrubben, in Viertel schneiden und mit Öl und Gewürzen in einer Schüssel verrühren. Die Kartoffeln auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech verteilen und bei 200 Grad 30 Minuten knusprig braun backen.

Für den Quark Kräuter und Radieschen waschen, dann trocken tupfen. Die Radieschen raspeln und die Kräuter fein hacken.

Verrühre Quark, Joghurt, Milch in einer Schüssel. Gebe Zitronensaft, Kräuter und Radieschenraspel hinzu. Schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab.

Die fertigen Kartoffeln und den Quark auf den Teller anrichten.

Guten Appetit!

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion : horizonte@wissensimpulse.de

Studiogäste Gabriele Cingon-Büchner, Nicole El-Korhaly Tel.: 0441 - 5 60 11 65