

Kartoffeln mit Topfen

Ein Rezept Klassiker der leichten Küche, der ganz einfach zuzubereiten ist: Kartoffeln mit Topfen sind günstig, kalorienarm und trotzdem lecker!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min



Foto: abnehmen.net

Zutaten

500 g	Kartoffeln (festkochende)
500 g	Magertopfen
4 EL	Mineralwasser
1 Stk.	Lauchzwiebel (oder Schnittlauch)
1 Handvoll	frische Kräuter
1 Schuss	Leinöl
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Für Kartoffeln mit Topfen reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln gründlich waschen und in dem Wasser ca. 20 Minuten kochen lassen.
2. Topfen mit Mineralwasser verrühren. Lauchzwiebeln (oder Schnittlauch) waschen, trockentupfen und klein schneiden. Frische Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.
3. Lauchzwiebeln und Kräuter in den Topfen rühren und kräftig salzen und pfeffern. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und mit dem Topfen anrichten. Mit Leinöl beträufeln und servieren.

Tipp

Wenn es nicht ganz so kalorienarm sein muss, schmecken die Kartoffeln mit Topfen auch wunderbar zu Matjesfilet oder Hering.